ஞான தீபம்

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா



இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்க வெளியீடு

ஞான தீபம்

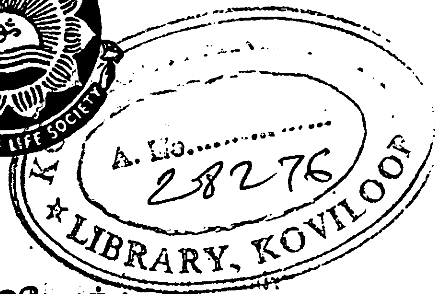
அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. G. சத்தியகிரிராஜன், M. A., B. T.





வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் : : சேலம் ஜில்லா.

விலை] 1981 [ரூ. 3–00

* O *

Translation of :

"ILLUMINATION" in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of :

A Humble Servant of the Holy Master
H. H. SRI SWAMI SIVANANDA

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

முகவுரை

அளவு கடந்த தெய்வீக ஞானத்திற்கும், தெய்வீக அமைதிக்கும் தெய்வீக பேரானந்தத்திற்கும், முக்திக்கும் இருப்பிடமாகிய பரம்பொருளைப் போற்றி வணங்குகிறேன். நம் வாழ்க்கையின் ஒளியாகவும், வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சத்குரு ஸ்ரீ சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்கங்கள். அவருடைய பேரருள் உங்கள் உலகியல் மற்றும் ஆன்மீக வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமும், வளமும், வெற்றியும் வாரி வழங்கட்டும்.

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குரு மகராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞான யக்ஞப் பணியில் இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முன்னணியில் இருக்கின்றது. திருவள்ளுவர், கம்பர், அறுபத்து மூன்று நாயன்மார், பன்னிரண்டு ஆழ்வார்கள், பட்டினத்தார், ஔவையார் ஆகிய புகழ்பெற்ற பெரியோர்கள் தோன்றிய புண்ணிய பூமியில் வசிக்கும் ஆன்மீக உள்ளம் படைத்த எண்ணற்ற மக்களுக்கு குருதேவரின் உணர்ச்சியூட்டக் கூடிய போதனைகளை வழங்குவதில் வெற்றி பெற்றுள்ளது. இராசிபுரம் சிவானந்த யோகாசிரமத்தில் இந்த ஞான யக்ஞப் பணி முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடைபெறுகிறது. அதனால் தமிழ் நாட்டிலும், வெளி நாடுகளில் தமிழர்கள் வாழும் பகுதிகளிலும் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மீக சாதகர்கள், அடியவர்கள் ஆகியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களால் எழுதப்பட்டு, வாழ்வில் மறுமலர்ச்சியுண்டாக்கும் தார்மீகமும், ஆன்மீகமும் போதிக்கும்

நூல்களின் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புகள் இன்று இருக் கின்றன. இதற்கு யோகி சந்திரசேகரன் அவர்கள், அவருடைய ஆன்மீக சகோதரர்கள், நலம் நாடுபவர் கள், மற்றும் இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கத்தின் இந்த நற்பணிக்கு உதவி செய்பவர்கள் ஆகியவர்களின் தளராத, மனப்பூர்வமான முயற்சிகள் தாம் காரணம். மொழிபெயர்ப்பாளர்கள், இப் பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கியவர் கள், இப்பணிக்கு ஒத்துழைப்பும், தவறாத உதவியும், வியக்கத்தக்க முறையில் செய்துவரும் சேலம் லிட்டரரி பிரஸ் ஆகியவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து செய்யும் இந்த இராசிபுரம் ஞான யக்ஞப் பணி அனைவரும் மெச்சத் தகுந்த முறையில் விளங்குவதோடு, பொது மக்களுக்கு நீதி நெறியிலும், ஆன்மீகத் துறையிலும் சிறப்பான முறையில் பயன்படும்படி மேன்மையான தொண்டாக வும் அமைந்துள்ளது. இந்த நூல்கள் ஆன்மீகப் பொக்கிஷமாகும். இந்தப் புனிதமான பணியைச் செய்வதற்கு மிகவும் சுறுசுறுப்போடு ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள் அனைவருக்கும் இறைவன் பேரின்பத்தை யும், பொருளையும் வாரி வழங்கவேண்டுமென்று வேண்டிக்கொள்கிறேன்.

இவ்வாண்டுக்கான ஞான யக்ஞத் தொடரில் 'ஞான தீபம்' என்ற நூலை, திரு. G. சத்தியகிரிராஜன், M. A., B. T. அவர்கள் மிக அழகாகத் தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார்.

இந்த நூல் இவ்வுலக மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கைக்கான நடைமுறைச் செயல் முறைகளுக்கு இன்றியமையாதவை ஆகும். எனவே இந்த நூல்

மிகவும் மதிப்புள்ளது. மக்களுக்கு அன்றாட வாழ்க்கையில் பற்பல துறைகளில் அதிக அளவு பயன்படும். இந்த நூலைப் பெரும்பாலான மக்கள் படித்துப் பயன் பெற வேண்டுமென விரும்புகிறேன். இந்தப் புனிதப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள அனைவருக்கும் இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிவாராக. இப்பணி தொடர்ந்து முன்னேற்றமும் வெற்றியும் பெற வாழ்த்துகிறேன். இந்த ஆன்மீகப் போதனைகளைப் படிப்பவர் அனைவருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழியவேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

Swami Chidananda
ॐ

சிவானந்தா ஆசிரமம்
முனி - கி. ரேதி
ரிஷிகேசம் - 24-4-81

அத்தியாயம் — 8

ஆன்மீகப் பாதைக்கு வழிகாட்டும் ஒளிவிளக்கு

அத்தியாயம் — 9

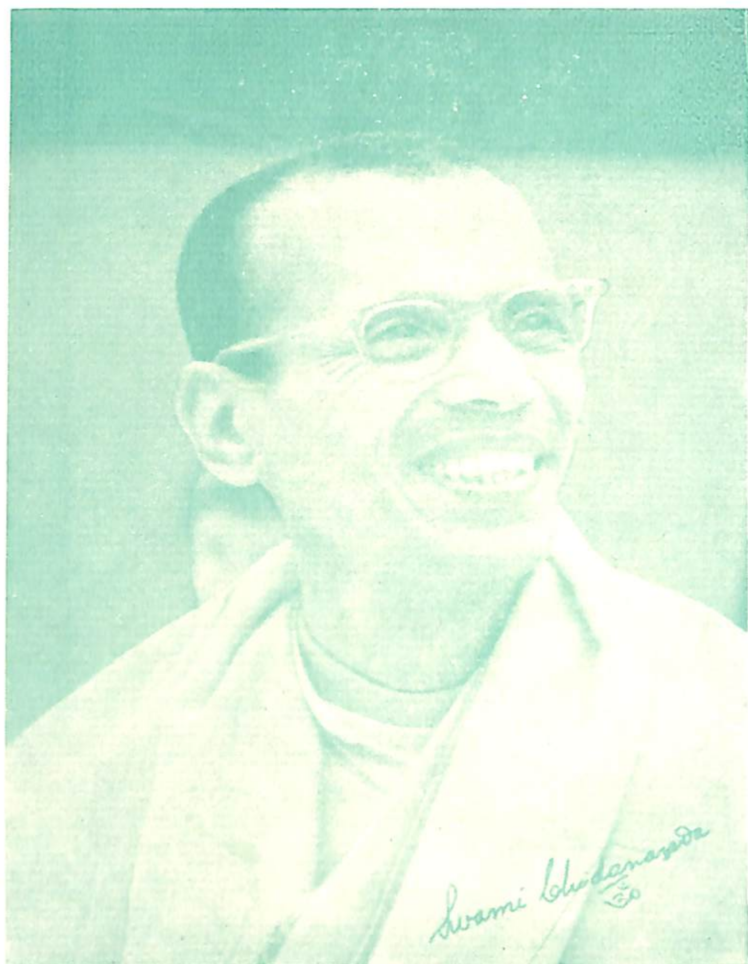
உலகத்திற்கான உபதேசமொழி

அத்தியாயம் — 10

சிவானந்த வாணி



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா



ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா

ஓம்

ஞான தீபம்

அத்தியாயம்-1.

பரப்பிரம்ம தத்துவம்

1. பூரணமான பிரம்மம்

1. பிரம்மம் பூரணமானது, நிலைத்திருப்பது, எப்போதும் நிலையாய் இருப்பது.

2. பிரம்மம் சுயம்பிரகாசமானது, உன்னதமானது, எங்கும் வியாபித்திருப்பது, உள்ளுறையும் பேரொளி. பிரம்மத்திற்கு ஜனனம் இல்லை. அது சூக்ஷ்மமானது. ஆராய்ச்சிக்கு அப்பாற்பட்டது. தியானத்தின் மூலமே பிரம்ம ஞானம் பெறமுடியும்.

3. பரப்பிரம்மம் பூரணமானது. எதற்கும் கட்டுப்படாதது. பரப்பிரம்மம் எதனையும் சார்ந்தது அன்று.

4. மனம், மொழி ஆகியவற்றின் மூல ஸ்தானம் பிரம்மம். பிரம்மமின்றி மனம், மொழி கிரியை இல்லை. பிரம்மமே இறுதியானது, அனைத்திற்கும் அடிப்படையானது.

5. பிரம்மம் தூய்மையான பூரணம். பிரிக்க முடியாதது. ஸ்ருதி அல்லது உபநிஷத்துக்களின் சாரம் பிரம்மம். உயிர்கள் அனைத்திற்கும் ஆதாரம் பிரம்மம்.

6. ஒலி, ருசி, ஸ்பரிசம், வாசனை, உருவம் அற்றது பிரம்மம் ஆதி, அந்தம், அழிவு இல்லாதது.

நித்தியமானது. பிரம்மத்தை அறிபவர் மட்டுமே, தன்னை இழந்து பிரம்மம் ஆகிறார்.

7. அழிவு இல்லாத ஸத்நிலை பிரம்மம். மனத்தை இயக்கும் பேரறிவு, பேரொளியான ஆனந்தம்!

8. பிரம்மத்திற்கு இயக்கம் கிடையாது, ஆனாலும் சலனமிடுகிறது. எல்லா உயிரினங்களுக்கும் ஆதாரமானது. பிரம்மம் மிகத் தொலைவில் உள்ளது. அந்த அளவில் அருகாமையிலும் உள்ளது.

9. பிரம்மம் உள்ளும் உள்ளது. புறத்தேயும் உள்ளது. ஒளிமயமான பேரொளி. எங்கும் நிறைந்தது. மாறுதல் இல்லாதது, அழிவில்லாதது, நித்தியமானது.

10. ஒருமுறை பிரம்மத்தையறிந்ததும் நித்திய பிரம்ம ஞானம் நிலைக்கிறது. பிரம்மநிலை ஒருமுறை அடைந்ததும் அது நித்தியமாகிறது.

11. பிரம்மம் அளப்பரியது, எல்லையற்றது. பிரம்மத்தை அடைவது என்பது இல்லை. பிரம்மத்துடன் உள்ள இணக்கத்தையறியும் நிலையே உண்டு.

12. அழகு, சிறப்பு, தூய்மை, நன்மை ஆகியவற்றின் சின்னம் பிரம்மம்.

13. தன்னகத்துள் பிரம்மத்தை அறிபவருக்கு நித்திய சாந்தி கிட்டுகிறது.

14. தோற்றங்கள் அனைத்திற்கும் புறம்பாக உள்ள உண்மை பிரம்மம். நிஜமாக உள்ள பிரம்மத்தின் நிழலே இவ்வுலகம்! உலகத்திற்குத் தன்னிச்சையான இயக்கம் இல்லை.

15. அறியப்படவேண்டிய ஒன்று பிரம்மம். பிரம்ம ஞானத்தால் நித்திய ஆனந்தமும் அமைதியும் கிட்டுகின்றன.

16. தத்வமஸி ! நீயே அது. (பிரம்மம்) இதனையறிந்து எல்லாத் தளைகளினின்றும் விடுபடுவீர்களாக !

---

2. தன்னையறிதல்

17. ஆன்மாவைக் காண்பது அல்லது சாக்ஷி யாக இருப்பது கர்த்தாவேயன்றி, காணப்படுவது அன்று.

18. பிறப்பு, குழந்தைப்பிராயம் ஆகிய வற்றிலிருந்து முதுமை, மரணம் வரை வாழ்வின் எல்லா மாற்றங்களையும் அனுபவித்து அல்லற் படாமலிருப்பதற்கு, மாற்றமில்லா சாக்ஷி தேவை.

19. அடுத்தடுத்த மாறுபாட்டினை அறிவதன் உட்பொருள் மாற்றமில்லாத நிலையெனும் தத்துவம்.

20. நம்முடைய கடந்த கால அனுபவங்களை நாம் நினைவு கூர்வதன் மூலம், தொடர்ச்சியான, ஒரேமாதிரியான கொள்கை பெறப்படுகிறது.

21. நாம் அனைவரும் கொண்டுள்ள தான் என்னும் இனங்கண்டுகொள்ளும் உணர்வும், தொடர்ச்சியான மாறுபடும் நிலையும், அதேமாதிரி யான மாற்றமில்லா ஆன்மாவினை உணர்த்துகிறது.

22. மாறுதல்களுக்குட்பட்ட பலதரப்பட்ட நிலைகளுக்கு அடிப்படையாக மாற்றமே இல்லா ஒரேநிலை உள்ளது.

23. ஆத்மா அல்லது புருஷனின் பிரதி பிம்ப மாகவே சித்தம் அல்லது மனம் பார்க்கப்படுகிறது. இந்த மனம் உண்மையான ஒன்று இல்லை.

24. விழிப்புநிலை அல்லது சுஷுப்தி என்பது கனவு நிலையையும், ஆழ்ந்த உறக்க நிலையையும்

வேறுபடுத்திக் காட்டுகிறது. ஒரு சமயத்தில் மெய் யாக இருந்து, பிறிதொரு சமயத்தில் மெய்யாக இல்லாமல் இருப்பது பொய்யே ஆகும். ஆத்மா விற்கு இத்தகைய குறைபாடுகள் கிடையா—ஆத்மா எப்போதும் இருந்து வருவது, இனியும் இருந்து வரும்.

25. குளிர்நீர் உள்ள பானையைத் தொட்டால், குளிர்ச்சியை உணருகிறோம். குளிர்ச்சியான பொருள் பானைக்குள் இருப்பதைக் குளிர்ச்சியான உணர்ச்சி நமக்குத் தெரிவிக்கிறது. அஃதேபோன்று, ஆழ்ந்த நித்திரையின்போது, நம் நினைவின்றி நாம் இருப்பது, நம்முள்ளே, பிரம்மம் என்னும் உண்மை அல்லது ஆனந்த சொரூபம் இருப்பதை உணர்த்து கிறது.

26. இருப்பது என்பது மெய். உறங்கும் போதும், விழித்திருக்கும்போதும், அஃது உள்ளது.

27. விழிப்புநிலை, கனவுநிலை, ஆழ்ந்த உறக்க நிலை ஆகிய மூன்றையும் கடந்த துரிய நிலையென்னும் நான்காம் நிலையில், எல்லாவித உடைமைகள், குணங்கள் ஆகியவற்றினின்றும் விடுபட்ட நிலையில் ஆன்மா உள்ளது.

28. ஆத்மாவைக் காட்டிலும் அரியது ஏது மில்லை. ஒன்றையொன்று சார்ந்துள்ள இவ்வுலகில், ஆத்மா என்பது உடல் என்றும், மனம் என்றும் தவருகக் கருதப்படுகிறது. எனவே ஒவ்வொருவரும் எல்லாவற்றுக்கும்மேலாக, அவரவர் உடலையும், உள்ளத்தையும் நேசிக்கின்றனர்.

29. காலத்தையும், மனத்தையும் கடந்து நிற்பது ஆத்மா. வர்ணம், சப்தம்போன்ற குணுதி தங்கள் அற்றது ஆத்மா. இத்தகைய ஆத்மாவைப் பற்றி நாம் என்ன கூறமுடியும்? மனத்தின் மூலமாக ஆத்மாவை அணுக ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

மனமில்லா ஆத்மாவை மனத்தின் மூலமாகவே ஆரம்பத்தில் அணுக முயலவேண்டும். எனவே தான், ஆத்மாவின் தன்மையைக் குறிப்பிடும் முயற்சிகளில் இறங்கியுள்ளேன்.

---

3. முடிவாய் உள்ள உண்மை

30. முடிவாக உள்ள உண்மைகள் இரண்டு இருக்கமுடியா. ஒரே உண்மை பலவாருகத் தோன்றுகிறது.

31. வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களுக்கும், வேறு பட்ட உணர்வுகளுக்கும் ஏற்ருற்போல உண்மைக்கு வேறுவேறு நிலைகள் உள்ளன.

32. இறுதியில் உண்மை கால, தேச, வர்த்த மானத்தைக் கடந்து நிற்கிறது. உண்மை எங்கும் நிறைந்த ஒன்று, பிரிக்கமுடியாதது.

33. மாறுபடும் சூழ்நிலைக்கேற்ப ஒன்றுக் கொன்று தொடர்புடைய உண்மைகள் மாறக் கூடியவை. ஆனல் எல்லாச் சார்பு உண்மைகளும் முடிவான உண்மையைச் சார்ந்தவை. அடிப்படை உண்மைக்குப் புறம்பாக உள்ள, இவ்வுலகச் சார்பு உண்மை, உண்மையாகாது.

34. மறுக்கப்பட முடியா ஒன்றே உண்மை யாகும்.

35. உண்மை மாருதது. முடிவான உண் மைக்கு அதுவே அடையாளம்.

36. சரியான கணிப்பின்மூலமே உண்மை யைச் செயல்படுத்த முடியும். உண்மையைத் தவருகப் புரிந்துகொண்டு செயல்படுத்திஞல் அது பொய்.

37. உண்மை எவருக்கும் தீங்கு செய்யாதது. அன்பும் ஆனந்தமும் நிறைந்ததே உண்மை.

38. உண்மை சாஸ்வதமானது, அறிவுள்ளது. நிலையான பேரானந்தம்.

---

4. வேதாந்த தீபம்

39. முறையான வாழ்க்கையின் விளக்கமே வேதாந்தம். அது ரிஷிகள், அல்லது ஹிந்துக்கள் என்னும் தனிப்பட்ட பிரிவினரின் தனியுரிமையோ, உடைமையோ இல்லை. அஃது அனைவர்க்கும் உரியது.

40. மனிதரின் உள்நிறைந்து, உயர ஏகும் தனித்தன்மை வாய்ந்த ஆன்மாவின் உண்மை நிலையை வேதாந்தம் எடுத்துக் காட்டுகிறது. அது விஷயங்களைப் புறக்கணிப்பதில்லை.

41. வாழ்வின் எல்லாச் சூழ்நிலைகளிலும் வேதாந்தத்தினைப் பயிலமுடியும். பயிற்சி செய்யாமல், உதட்டளவில் வேதாந்தம்பற்றிப் பரக்கப் பேசுவதால் பயனில்லை.

42. உபநிடதங்களின் தத்துவமே வேதாந்தம். வேதங்களின் முடிவான பகுதி என்பது வேதாந்தம் என்ற சொல்லின் பொருளாகும்.

43. விருப்பு, வெறுப்பற்றநிலை, நல்லது, கெட்டது பற்றிய ஆய்வு ஆகியவை சிறிதளவும் இல்லாதார் வேதாந்திகளாக முடியாது.

44. நம்முடைய பார்வை, பாவம் ஆகியவற்றில் மாறுபட்டநிலை வேண்டும். இதுவரை நமக்கு உலகமே எல்லாமாக இருந்து வந்திருக்கிறது. இனிமேல், அழியாத, நிலையான உண்மையே எல்லாமாக இருக்கவேண்டும்.

45. இவ்வுலகம் தனித்தியங்க முடியாது. மாறுபாடுகளுக்கு உட்பட்டு இருக்கும் இவ்வுலகத்தின் இயக்கம் பிரம்மத்தைச் சார்ந்துள்ளது.

46. மரத்தில் மறைந்தது மாமத யானை
மரத்தை மறைத்தது மாமத யானை
பரத்தை மறைத்தன பார்முதல் பூதம்
பரத்தில் மறைந்தன பார்முதல் பூதம்!

— புறத்தில் நிகழும் அனைத்திலும் புதையுண்டுள்ள அகத்தின் ஒளியான பிரம்மத்தினைக் கண்டறிய முயலவேண்டும்.

47. எல்லா உயிரினங்களுள்ளும் ஆன்மாவினைக் காண்பதும், எல்லா உயிரினங்களையும் ஆன்மாவினுள்ளும் காண்பதே மெய்யான வாழ்வாகும்.

48. ஒருவர் மனித இனத்தின் பிறருடன் ஒன்றியுள்ளார் என்று குறிப்பிட்டுக் காட்டுவதே வேதாந்தமாகும். இவ்வுலகத்தில் தனித்திருப்பவர் எவரும் இல்லை என்கிறது வேதாந்தம். ஆன்மா ஒன்றே என்னும் உண்மையின்படி அனைவரும் ஒன்றே.

49. 'என்னுடையது', 'எனக்காக' என்பது ஏதும் இல்லை. 'நமது', 'நமக்காக' என்பதன் அடிப்படையில் முடிவாக, 'அவனது', 'அவனுக்காக' ('இறைவனது', 'இறைவனுக்காக') என்ற உண்மையே வேதாந்தம் காட்டும் உண்மை.

50. வேதாந்தம் புகட்டும் தத்துவத்தைச் சரியாக உணர்ந்து, அதற்கேற்ப செயல்பட்டால், சாதி, இனம் போன்ற பிளவு வேறுபாடுகளால் எழும் தீமைகள் அனைத்தும் மறைந்து விடும்.

அத்தியாயம்—2.

துன்பத்தினின்றும், தளைகளினின்றும் விடுதலை

1. மர்மமான மாயைச் சுழல்

1. புலன் இன்பத்தின் விளைவு மனச்சுமை. பலவித நோய்களுக்கு உடல் இரையாகிறது. மனத் தளர்ச்சியுடன் துன்பம் நேருகிறது. புலன் இன்பத் தால் துன்பம் விளைகிறது. மனிதரிடையே உள்ள பற்று விளைவிப்பது துன்பமே! பற்றினால் விளைவது ஏமாற்றமே. இருப்பினும், இவ்வுலகப் பொருட்கள் பால்உள்ள பற்றினை மாந்தர் நீக்குவதில்லை. புலன் இன்பத்திலேயே மாந்தர் திளைத்துள்ளனர்.

2. வாழ்க்கை தேய்ந்துகொண்டு வருகிறது. முதுமை நம்மை எதிர்நோக்கிக் காத்திருக்கிறது. சந்தோஷம் என்பது நழுவிச் செல்லும் நமது வெறும் எதிர்பார்ப்பே! மாறி மறையும் இவ்வுலகில் சந்தோஷத்தை எவ்வாறு எதிர்பார்க்க முடியும்? முடிவுள்ள பொருட்களிலிருந்து முடிவுள்ள வழிகள் மூலம் முழுமையான திருப்திபெற முடியாது!

3. செல்வம், ஆடம்பரம் இவற்றிடையே மனிதனின் உள்ளே ஒரு வெறுமை வாட்டி, அவன் அமைதி இழந்து தவிக்கிறான். இருப்பினும், புலன் இன்பத்திற்கான தணியா வேட்கையால், மனிதன் இவ்வுலகப் பொருட்களை நாடி நாடி ஓடித்திரிகிறான்.

4. மனித வாழ்வு ஓர் எல்லை வரையறைக் குட்பட்டது. இதனைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். மனிதரிடையே உள்ள சொந்த பந்தம் யாவும் ஒன்றினையொன்றைச் சார்ந்தே உள்ளது. இது கொடுப்பது, பெறுவது என்னும் தன்மையுடையது. இதனையும் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

5. இன்பம் என்பது துன்பத்தின் வேறு வடிவமே. எனவே இன்பம் நமது வாழ்வின் குறிக்கோள் இல்லை.

6. மாயை மயக்கத்திற்குட்பட்ட மாந்தருக்கு மட்டுமே வாழ்க்கை துன்பமயமானது. விருப்பும், வெறுப்பும் அற்ற, சரியான நோக்கு உடையவர்க்கு வாழ்வு உயர்வான அனுபவங்களைக்கொண்ட இன்பமயமானதாக இருக்கும்.

7. அனைத்திலும் வெறுப்பு உணர்வைக் கொண்டவர் மட்டுமே, வாழ்க்கை பொய்யானது என்னும் நம்பிக்கையற்ற கருத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

8. வெறும் பொருளாகக் காணும் இவ்வுலகம் முழுமையானது இல்லை, பற்றாக்குறையானது. இவ்வையத்தின் உண்மைக் காட்சியில் மட்டுமே முழுமையான நிலை உள்ளது.

9. முழுமையில்லாத இவ்வுலகம் நமக்கு எதனையும் முழுமையாகத் தரமுடியாது. நிறைவான ஒன்றே நமக்கு நிறைவைத்தர முடியும்.

10. உடலும் மனமும் மட்டும் மனிதன் இல்லை. ஸத் சித் ஆனந்த சொரூபமே மனிதனுடைய உண்மையான நிலை. எனவே ஆத்ம சொரூபத்தில் மட்டுமே மனிதனுக்கு உண்மையான நிறைவு கிட்டும்.

11. மனம், உடல் ஆகியவற்றின்பால் பற்றும், பாசமும் உள்ளவரையில் இவ்வுலகிலிருந்து நாம் தப்பிக்க முடியாது. இந்நிலையில், அவன் இமயமலைக் குகையினுள் சென்று அமர்ந்தாலும், அவன் எண்ணம் உடலையும், மனத்தையுமே பற்றி நிற்கும்.

12. இவ்வுலகிற்கு உரிய மதிப்பு கொடுங்கள். ஆனால், மாறுபட்ட தோற்றங்களுக்கிடையில், உண்மையான ஆன்ம சொரூபத்தினைக் கண்டுணரத் தவறிவிடாதீர்கள். நிலையில்லா இவ்வுலகப் பொருட்களினின்று நிலையான பேரின்பத்தை எதிர் பார்த்து நிற்காதீர்கள்.

13. அவரவர், அதனதன் சம்ஸ்காரத்தின் விளைவாக, உயிரினங்கள் வெவ்வேறு உடல்களையும், வடிவங்களையும் எடுத்துள்ளன. ஆனால் எல்லா உயிரினங்களிலும் ஒரே ஆன்மாவே நிலைகொண் டுள்ளது. எல்லாவற்றையும் ஆன்மச் சொரூப மாகவே காணுங்கள். அப்போது, வடிவங்களிலுள்ள வேறுபாடுகளால், நல்லிணக்கம் பாதிக்கப்படாது.

14. புலன்கள் மூலம் நாம் அறிந்துகொள்வன யாவும் சரியானவையல்ல. சரியான அறிவினைப் பெறவேண்டும். மெய், பொய் ஆகியவற்றைப் பாகுபடுத்தி அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

15. சந்தோஷம் வெளியிலிருந்து நமக்குக் கிடைப்பதில்லை. ஆனந்த வடிவாக நம்முள் உறை யும் ஆத்மாவிலிருந்து தோன்றுவதே ஆனந்தம்.

16. பிரம்மத்தை யறிந்தாலன்றி, ஆசையென் னும் உணர்வு அகலாது. சிலகாலம் நீங்கள் நிறை வுடன் இருக்கமுடியும். ஆனால் எப்போதும் நிறை வுடன் இருக்க, ஆன்ம பரிபாகம் வேண்டும்.

17. மெய்யான ஆனந்தம், நிரந்தரமான ஆனந்தம், ஆன்ம பரிபாகம் மூலமே பெறமுடியும். ஆன்மாவை அறிவது நிரந்தரமானது. மெய்யான ஆனந்தத்தினை வேறு எங்கிருந்தும் பெறமுடியாது.

18. இவ்வுலகின் செல்வம் எல்லாம் நீங்கள் கொண்டிருக்கலாம். உலக இன்பங்களில் திளைக்க லாம். எனினும் உண்மையான நிறைவு உங்களுக்குக்

கிட்டாது. உங்களுக்குள்ளே ஒரு வெறுமை இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். ஆன்ம பரிபாகம் ஒன்றே முழுநிறைவினைத் தரவல்லது.

19. செல்வத்தைக்காட்டிலும் அருமையானவர்கள் குழந்தைகள். குழந்தைகளைக்காட்டிலும் அவரவர் உடல் அவரவர்க்கு அருமையானது. உடலைக்காட்டிலும் அருமையானவை புலன்கள்! புலன்களைக்காட்டிலும் பிராணன் அருமையானது. பிராணனைக்காட்டிலும் ஆன்மா அருமையானது. எனவே யாவற்றிலும் அருமையானது ஆத்மாவே!

20. தவறான கருத்துக்களைக் கைகழுவி விடுங்கள். உண்மையானதை நாடுங்கள். உண்மையைக் காணுங்கள். லௌகிக விஷயங்களைப் புறக்கணித்து, ஆன்மீக நெறிகளில் திளையுங்கள்.

---

2. துன்பத்திற்கான காரணம்

21. துன்பத்திற்குக் காரணம் பற்று. உடல் — மெய்யானது என்று எண்ணி, அதனிடம் பற்று கொண்டு துன்பத்திற்கு ஆளாகிறோம்.

22. பற்றினால் ஆசை எழுகிறது. ஆசை என்பது உள்ளத்தின் ஓட்டம். ஆசையால் உணர்வு இயக்கம் தோன்றி, அதனால் செயல் விளைகிறது.

23. லௌகிக வாழ்விற்கான ஆசை பொய்யான நிலைக்கு நம்மை இட்டுச் செல்கிறது. இவ்வுலகப் பொருட்களில் பற்றுகொள்வதால் உலகச் சிக்கல்களில் மாட்டிக்கொள்கிறோம். நிறைவும், அமைதியும் இல்லாமல் தவிக்கிறோம்.

24. ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதால், நிறைவு ஏற்படவேண்டும். ஆனால், ஆசை நிறைவேறியதும், சிறிதுநேரமே மனம் அமைதிநிலையில்

உள்ளது. விரைவில் அதே ஆசை ஆழமாக அதிக வேகத்துடன் எழுகிறது!

25. ஆசைப்படுவது கிட்டவில்லையெனின் துன்பம். ஆசைப்படும் பொருள் நம்மை ஏற்கவில்லையெனின் துன்பம். ஆசைப்படும் பொருள் நம்வசம் சிறிது நேரம் இருக்கும்போதும், எங்கே அது நம் கைநழுவிப் போய்விடுமோ என்ற கவலை! ஆசைப்படும் நபர் நம்மை மதிக்காதபோது அதிகத் துன்பம். எனவே லௌகிக ஆசைகளைத் துறப்பதே மெய்யான இன்பம்.

26. காமம் என்னும் சொல் கலவி இன்பத்தை மட்டும் குறிக்கவில்லை. எல்லாப் புலன்களாலும் விரும்பப்படும் நிலையே காமம் ஆகும்.

27. லௌகிக ஆசைகளை உயரிய ஆசைகளாக மாற்றிப் பரிணமிக்கச் செய்வீர்களாக! ஆன்மிகப் பற்றாக மாற்றிட முயலுங்கள். தன்னல ஆசைகளை தன்னலமற்ற ஆசைகளாக மாற்றிட முயலுங்கள்.

28. ஆசையற்ற நிலையினை உடனடியாக அடைந்துவிட முடியாது. எனவே ஆசைகளை ஆன்மிகத் துறையில் திருப்பிடல் நல்லது.

29. கட்டுப்பாட்டுக்கு மீறி, அளவற்ற நிலையில் ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வதால், மனவலிமையும் உடல் நலமும் பாழ்படுகின்றன. ஒருவரின் மனச்சாட்சியையே அது மாய்க்கிறது.

30. தன்னைப்பற்றிய ஆசைகளின் விளைவே துன்பங்கள் யாவும். தன்னலமற்றவராக இருப்பீர்களே யானால் துன்பங்கள் இல்லை.

31. பொருட்களிடம் பற்று இல்லாமல் இருப்பது மட்டும் இல்லை தன் மறுப்பு என்பது. தன்னைப் பற்றிய எல்லாவற்றையும் புறக்கணிப்பதே தன் மறுப்பாகும். தனக்கு என்ற உணர்வே இல்லா நிலை அது.

32. 'நான் உள்ளத்தில் பற்றினை அறவே ஒழித்தவன்' என்று கூறிக்கொண்டு, புலன் இன்பங்களில் திளைப்பது பித்தலாட்டம், ஏமாற்றுவேலை.

33. உடல் அளவில் இல்லாமல் மனத்தளவில் பற்று இல்லாமல் இருப்பது முடியாது. அவ்வாறு இருப்பதாக எண்ணுவது தன்னையே ஏமாற்றிக் கொள்வதாகும்.

---

3. விடுதலைக்கு வழி

34. தியாகம் ஒன்றே மனஅமைதிக்கும், துன்பத்தினின்று மனம் விடுதலை பெறவும் உள்ள வழி.

35. துறக்கவேண்டும் என்றால் ஒரு தனிப் பொருள் உங்களிடம் இருக்கவேண்டும். ஒன்றுமே இல்லாத பிச்சைக்காரன் 'நான் எல்லாம் துறந்தவன்' என்று கூறிக்கொள்வது வேடிக்கையானது. இல்லாமல் இருப்பது என்பது வேறு, இருப்பதைத் துறப்பது என்பது வேறு.

36. பற்று, தான் என்னும் உணர்வு, ஆசை ஆகியவற்றை விடுவதே துறவு ஆகும்.

37. பற்றற்ற துறவுநிலை என்பது தன்மறுப்பு, தன்னை மறத்தல், வேண்டுதல், வேண்டாமை என்பன இல்லாநிலை ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.

38. ஆசைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்ள வழியில்லாமல், அதற்கான முயற்சியும் ஊக்கமும் இல்லாத நிலையில், 'எனக்கு ஆசையே இல்லை' என்று கூறிக்கொள்வது அர்த்தமற்றது.

39. உலகத்தைப்பற்றி முழுவதும் அறிந்து கொண்டவராலேயே ஆசைகளைத் துறக்கமுடியும்.

40. துறவு என்பது எதிர்மறையானது இல்லை— மாறாக, உலகப் பொருள்கள்பால் ஒருவருக்குள்ள உடன்பாடான உணர்வு நிலையே துறவு என்பது.

41. நாம் செய்கிறோம் என்னும் 'தான்' என்னும் அகங்காரம் இல்லாத பற்றற்ற உணர்வின் மூலம் செயலாற்றுவதின்மூலமே நம்மால் பயன் தரும் பணியாற்ற இயலும்.

42. பொறுப்பற்று, செயலற்று இருப்பது இல்லை துறவு என்பது. நம் செயல்களின் பயனை ஏற்காமல் இருப்பதே துறவு ஆகும்.

43. தனது சுயநல குறிக்கோளை விட்டு விடுவதே துறவு.

44. எதிர்பார்ப்பு துன்பத்தையே தரும். எதிர்பார்க்காமல் இருப்பதே இன்பம் தரும்.

45. உங்களால் மிக அதிகம் எவ்வளவு செய்ய முடியுமோ, அதைச் செய்துவிட்டு, மற்றதைக் கடவுளிடம் விட்டு விடுங்கள்.

46. நீங்கள் கடவுளின் கருவியே. எனவே உங்கள் செயல்களின் பயன் கடவுளையே சார வேண்டும்.

47. பற்றற்று இருப்பதில்தான் உண்மையான இன்பம் உள்ளது. நல்ல பயன்கருதி, நீங்கள் ஒரு செயலைச் செய்து, அப்பயன் கிட்டவில்லை யெனின் துன்பத்திற்கு ஆளாகிறீர்கள். பயன் கருதாமல் அச்செயலை நீங்கள் செய்திருந்தால், நல்லவினை இல்லையெனிலும், நீங்கள் அதனைப் பொருட்படுத்த மாட்டீர்கள்.

48. ஒருவருக்கு உதவுகிறீர்கள். நன்மை செய்கிறீர்கள். அவர் உங்களுக்குக் கைமாறு செய்யா விடில், உங்கள் நன்றியை மறந்து உங்களுக்கே

அடாது செய்தால் நீங்கள் வருந்துகிறீர்கள். நீங்கள் அவருக்கு உதவியபோது, நீங்கள் அவரிடமிருந்து பதிலுக்குப் பயனை எதிர்பார்த்ததாலேயே இவ் வருத்தம் உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

49. எதனையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்களுக்கு ஏமாற்றம் கிடையாது.

50. ஆசைப்படாதீர்கள், ஆத்திரம் உங்களுக்கு இல்லை.

51. ஆசை, அபிலாஷைகளை நீக்கி மனத்தில் தெளிவு, தூய்மை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

52. புலன்களின் ஆதிக்கம் எந்த அளவுக்கு ஒருவரிடம் குறைந்துள்ளதோ, அந்த அளவுக்கு அவருடைய ஆன்மாவில் தெய்வீக ஒளி சேர்ந்து அஃது உயருகிறது.

53. ஆசையற்றநிலை ஒருவருக்கு அளப்பரிய ஆன்மீக பலம் கிட்ட உதவி செய்கிறது.

54. ஆசை மனத்தை வலுவிழக்கச் செய் கிறது. புலன் இன்பத்தை நாடி ஓடாதீர்கள். உங்களால் அளப்பரிய உடல், மனவலிமையைப் பெற்றுப் பாதுகாக்க முடியும்.

55. பற்றற்றநிலை என்பது, அமைதி, சமநிலை கொண்டு இருப்பதாகும்.

56. மெய்யறிவு அல்லது விவேகம், வேண்டு தல், வேண்டாதநிலை என்னும் வைராக்யம், அப்யாசம் அல்லது ஆன்மீகக் கட்டுப்பாடு இம் மூன்றும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு, இணக்கம் கொண்டவை.

57. உடல் தேவைகளைத் துறப்பதன் மூலம் மட்டும் வைராக்கியம் கிட்டிவிடாது. சரியான ஆராய்ச்சி, அறிவினுல், புலன் இன்பம் தரவல்ல

பொருட்கள் பால் உற்ற ஆசை அற்ற நிலையின் மூலமே வைராக்யம் கிட்டும்.

58. மெய்ஞ்ஞானம் மூலம் ஏற்படும் துறவையும், சமநிலையையும் வைராக்யம் குறிக்கிறது.

59. ஆசைகளைத் துறப்பதால், வினைஆற்றுவதில் உள்ள ஊக்கம், உற்சாகம், இயக்கம், முயற்சி ஆகியவை அற்று விடுவதில்லை. ஆசைகளுடன் கிரியை புரியுங்கால், மேற்கூறிய அனைத்தும் கர்த்தாவைச் சார்ந்திருந்தன. பற்றற்ற நிலையில் செயலாற்றும்போது, ஆன்மீக ஞானத்துடன் ஊக்கம், முயற்சி, உற்சாகம் அனைத்தும், கர்த்தா கடவுளின் கருவி என்னும் உணர்வுடன், ஒரு பொதுவான குறிக்கோளைச் சார்ந்துள்ளன.

60. எவருக்குத் தேவை என்பதே இல்லையோ, அவரே மிகவும் சந்தோஷமான மனிதர்.

அத்தியாயம்–3.

மனித வாழ்வும், அதன் உடனடி லட்சியமும், வாழ்வின் நோக்கம்

1. ஆன்ம பரிபாகம் அல்லது ஆண்டவனையறிதலே வாழ்வின் உடனடியான நோக்கமாகும். மற்ற நோக்கங்கள் யாவும் இந்த லட்சியத்துடன் தொடர்பு கொண்டவையாக இருக்கவேண்டும்.

2. தன்னைப் பண்படுத்திக்கொள்ளுதல், நற்குணங்களை வளர்த்து, வெளிப்படுத்தல், உயரிய பண்புகளை நாடுதல், உயரிய புருஷார்த்த நிலையெய்தல், மனிதப் பண்புகளை ஆன்மீக நெறிகளில் லயப்படுத்துதல் ஆகியவையே மனித வாழ்வின் நோக்கங்களாவன.

3. ஒவ்வொருவரின் இயல்புக்கேற்ப குறிப்பிட்ட அளவில் பொருத்தம் இருப்பினும் லௌகிகச் செல்வங்களையும் புகழையும் நாடிச் செல்வது இல்லை வாழ்வின் குறிக்கோள். அன்பு, பரிவு, நல்லிணக்கம் ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்வதே வாழ்வின் லட்சியம்.

4. மனத்தையள்ளும் துணிவுமிக்க செயலாற்றும் களமே வாழ்க்கை. இவ்வாழ்வில்தான் நம் புருஷார்த்தம் ஆக்கப்படுகிறது அல்லது அழிக்கப்படுகிறது.

5. வாழ்க்கை என்பது யோகம். வேறுபட்ட பகுதிகள் தனித்தனியாக இயங்கி இணைந்து முழுமை பெறும் யோகம் வாழ்க்கை.

6. ஆன்மீகச் செல்வமின்றி, உயரிய லட்சியம் இன்றி உள்ள வாழ்க்கை வறண்ட பாலைவனம்.

7. பொருட் செல்வம் மட்டும் வாழ்வில் நிறைவளித்து விடாது. பொருட் செல்வத்தால் நிறைவு, மகிழ்ச்சி, மனஅமைதி ஆகியவை கிட்டா. அதேசமயத்தில் வறுமையாலும் இவை கிட்டா. வாழ்வின் தத்துவத்தைப்புரிந்து கொண்டு, ஆன்ம பரிபாகம் அடைவதே வாழ்வின் நிறைந்த செல்வமாகும்.

8. ஆன்மீக, தெய்வீக மையமில்லாத வாழ்க்கையில் ஸ்திரத்தன்மையும் மகிழ்ச்சியும் நலனும் இல்லை.

9. ஆன்மீக லட்சியம் ஏற்படும்போது, வாழ்வின் ஒவ்வோர் அம்சமும் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. ஆன்மீக லட்சியம் இல்லாத எதற்கும் மதிப்பே இல்லை.

10. ஆன்மீக உணர்வு இதயத்தில் எழவேண்டும். அதற்கான தூண்டுதல் ஆன்மாவில் தோன்ற வேண்டும். ஆன்மீக உணர்வு வெறும் எண்ணங்

களோடு நின்று விடாமல், வாழ்க்கை அனுபவ மாகப் பரிணமிக்க வேண்டும்.

11. தன்னை மாற்றி அனுசரித்து நடந்து கொள்ளும் பாங்கு உங்கள் நடத்தைக்கு வழி காட்டியாக இருக்கவேண்டும்.

12. உங்களை நீங்கள் முதலில் வெற்றி கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகே வெளிஎதிர்ப்புக் களை எதிர்த்து உங்களால் போராடமுடியும். மருத்துவர் முதலில் தன் உடல் நோயைக் குணப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். சீர்திருத்தவாதி முத லில் தன்னைச் சீர்திருத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

13. உங்களைப்பொறுத்தவரை எழும் எல்லாச் சிக்கல்களும் உங்களாலேயே உண்டாக்கிக் கொள் ளப்பட்டவையே! நீங்கள் உறுதியாக இருப்பீர் களேயானால், வெளிச்சிக்கல்கள் மறைந்துவிடும்.

14. தீர்க்க முடியாதது என்று ஏதும் இல்லை. இழக்கப்பட்டவர் என எவரும் இலர். இன்றைய பாவி நாளை மகான் ஆகலாம். ஒவ்வொரு பாவிக்கும் நல்ல எதிர்காலம் உள்ளது. இன்று மகான்களாக இருப்போருள் பலர் முன்னில் பாவிகளாக இருந்தவரே!

15. சரியான அணுகுமுறையுடன் வாழ்வினை எதிர்கொள்ளுங்கள்.

16. நல்ல இணக்கத்துடன் வாழ்வினை எதிர் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் தன்னலமற்ற சேவை, பணிவான பரோபகாரம், தியானம், வழிபாடு ஆகியவை சேர்த்து நன்கு கழியுங்கள். நாளை பற்றிய கவலை வேண்டாம்!

வாழ்க்கைப் பயணியே கேள்!

17. வாழ்க்கை யெனும் பயணத்தை மேற் கொண்டுள்ள மானிடா! கவனி! இங்கே நீ ஒரு

பயணி! இவ்வுலகம் உன்னுடைய நிரந்தரமான வீடு இல்லை. நீ இங்கு குறுகிய காலத்திற்குப் பயணம் செய்யவே வந்திருக்கிறாய்.

18. லௌகிகப் பொருட்கள்பால் பற்றுக் கொள்ளாதே - விவேகம் அல்லது சரியான அறிவு, வைராக்யம் அல்லது விருப்பு வெறுப்பற்ற பான்மை, முமுக்ஷுத்துவம் அல்லது ஆன்ம விடுதலைக்கான ஏக்கம் ஆகியவற்றின் மூலம் உன்னுடைய கர்மங்களைச் செய்து, சம்சாரத்தை என்னும் இவ்வுலகப் பந்தத்தினின்று உன்னை விடுவித்துக் கொள்வாயாக!

19. உன்னுடைய நித்திய நிலை ப்ரம்மம். பிரம்மத்தினின்று நீ வந்திருக்கிறாய். பிரம்மத்திடம் நீ திரும்பச் செல்லவேண்டும்.

20. உன்னால் தனிப் புருஷார்த்தமற்ற உண்மையை எண்ணிப்பார்க்க இயலாது. அவ்வுண்மைக்கு நீ சொந்தம் பாராட்ட முடியாது என்பதால், ஞானிகளும், மகான்களும், இவ்வுயரிய உண்மைக்குக் கடவுள் என்று உருக்கொடுத்து, நாம் அறியும் வகையில், நம்மால் மீண்டும் மீண்டும் உணரும் வகையில் நீடித்து நிலவச் செய்துள்ளனர்.

21. கடவுள் உன் இதயத்தில் வாழ்கிறார். தூய்மையான மனித இதயத்தில் கடவுள் இருந்து கொண்டு, ஆன்மிகச் சாதகர்களுக்கு வழிகாட்டுகிறார்.

22. தெய்வீக நிலையுடன் இணங்கியிருப்பது ஒன்றே உன்னுடைய தலையாய லட்சியமாக இருக்க வேண்டும்.

23. உன் இதயக்கதவினைக் கடவுள் மீண்டும் மீண்டும் தட்டிக் கொண்டே இருக்கிறார். ஆனால், லௌகிக நெறிகள்பால் உள்ள பற்றின் மாயையால் நாம் தெய்வ அழைப்பினைச் செவி மடுப்பதில்லை.

24. மனத்தை அமைதிப்படுத்து - புறப் பொருட்களினின்று, பொறிகளைப் பிரித்தெடுத்து விடு. கடவுளின் அழைப்பினை நீ கேட்பாய்!

25. நீ இழந்த தெய்வீக நிலையினை மீண்டும் பெறுவாயாக - ஆட்டு மந்தையில் மாட்டிக் கொண்டுவிட்ட சிங்கக்குட்டி, 'அம்மே!' என்று கத்துவதுபோல நீ இருக்காதே! நீ கர்ஜிக்கப் பிறந்தவன்.

26. நீ மிக அதிக அளவில் இவ்வுலகினைச் சார்ந்திருக்கிறாய். இவ்வுலகம் அதன் அளவில் மோசமானது இல்லை. ஆனால், இவ்வுலகத்தினின்று பெறமுடியாதவற்றைப்பெற நீ மிகுந்த ஆசை கொண்டு, சிந்தனையற்ற முறையில், அதனிடம் நீ கொண்டுள்ள பற்றால், இவ்வுலகம் மோசமானதாக உனக்குத்தோன்றுவதுடன், உன் ஆன்மீகப்பயிற்சிக்கும் அது ஒரு தடைபோலத்தோன்றுகிறது.

27. நம் சாதனைகளுள் தலைசிறந்தது கடவுளையறிதல், மெய்ஞ்ஞானம்! அதற்காகவே நீ பிறந்திருக்கிறாய். கடவுள் ஒருவரே உண்மையான நிலை. மற்றவை யாவும் மறையக் கூடியவை. உன் இதயக்கோயிலில் உள்ள கடவுளே உன்முடிவான குரு.

28. மலரில் மணமுள்ளதுபோல, உடலில் உயிர் இருப்பது போல, சூரியனில் ஒளி இருப்பது போல, தெய்வீகம் உன்னுள்ளே உள்ளது.

29. உன்னுள்ளே இருக்கும் தெய்வீகத்தை உணர்ந்து நீ விடுதலை யடைவாயாக!

30. எழுந்திரு, விழிப்புறு, நிமிர்ந்து நில், முன்நோக்கிப் பீடு நடைபோடு! உன்குறியைச் சேர்! உன்னுடைய நிலையான தன்மையில் அமைதியாக நிலைத்திரு.

உன்னுடைய இயல்பான நிலை.

31. ஓ மானுடா! நீ நித்தியமான ஞானம்! ஒருங்கிணைந்த அனைத்தின் சாரம்! வானம் போல எங்கும் வியாபகம் உள்ளவன்.

32. நித்தியமான, எங்கும் பரவியுள்ள ஆத்மாவே நீ! உனக்கு மரணம் இல்லை! உன் இருப்பிடம் நித்யமானது.

33. படைக்கப்பட்ட ஜீவராசிகள் அனைத்திலும் தலை சிறந்தவன் மனிதன். மனித இனத்தின் சரியான ஆராய்ச்சி மனிதனே, மனிதனே எல்லாவற்றிற்கும் அளவீடு.

34. மனிதனை முழுமையாக ஆராயவேண்டும். மனிதனுள் இருக்கும் மனிதன் விந்தையானவன், மர்மமானவன்.

35. உனக்கு ஓர் உடல் இருக்கிறது. வாழ்வியக்கமான பிராணன் உடலை இயக்குகிறது. ஒரு மனம் இருக்கிறது, அதுநினைக்கிறது, உணருகிறது. அறிவு இருக்கிறது. அது தீர்மானிக்கிறது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, ஆன்மா இருக்கிறது. அது பரமாத்மா.

36. உடல் என்பது தசையால் ஆன ஆடை. உண்மையான மனிதன் நித்யமான ஆத்மாவே!

37. நித்தியமான, எங்கும் பரவியுள்ள ஆத்மாவே நீ! உனக்கு மரணம் இல்லை! உன் இருப்பிடம் நித்தியமானது.

38. உடல் என்பது தசை, எலும்புகளால் ஆன மூட்டை, அது பஞ்சபூதங்களால் ஆனது. இத்தகைய உடலே, 'சுகம்'. அதுதான் லௌகிக மனிதனின் 'நான்'. இவ்வுடல் அழியக்கூடியது, தற்காலிகமானது. நித்யானந்தம், நித்யஞானம்

பெற, இவ்வுடலையும், இதன்கண்ணுள்ள பொறிகளையும் நீ சார்ந்திருக்கலாமா ?

39. உனக்கு உடல் கிடையாது. நீ தூய்மையே வடிவானவன். உனக்கு மனம் இல்லை. நீ சத்யம், பிரம்மம். இதனை உணர்ந்து உறுதிப்படு.

40. குழந்தாய் ! ஏன் அழுகிருய் ? அழியக் கூடிய இவ்வுடல் இல்லை நீ ! நீ நித்யமான ஆத்மா. உன்மூலமாக நீயாகவே ஆவாய் ! அத்வைத அமிழ்தினை அருந்துவாய் !

41. நீ நிர்க்குணப்பிரம்மம். உனக்குத்தளை ஏது ? விடுதலை ஏது ?

42. முழுமையான உண்மை என்பது நித்ய சாந்தம். நீ முழுமையான உண்மை, சத்யம் ! நீ அழிக்கப்பட முடியாதவன், உனக்கு மரணம் இல்லை. நீ மெய்ஞ்ஞானம். எங்கும் வியாபகம் பெற்றுள்ள ஒன்ருன சாரம். இதனை உணர்ந்து விடுதலைபெறு.

43. ஓ மானுடா! உனக்கு அழிவு இல்லை. நீ தெய்வீகமானவன். நீ நித்திய ஆத்மன், அஞ்சற்க, வருந்தற்க !

44. உடல் என்பது மறையக்கூடிய சட்டம், அது மறைகிறது. ஆன்மா நித்யமானது. அதற்கு மரணம் இல்லை. அது ஆனந்தரூபம். எனவே அச்சமகற்றி, வலிமையுடன் திகழ்வாயாக !

45. எங்கும் எப்போதும் வியாபித்துள்ள, நிலையான, நித்யமான ஆன்மா நீயே என்பதனை உறுதியாக அறிந்துகொள்.

46. உலகம் உன்னிடமிருந்து தனியான ஒன்று இல்லை.

47. உலகத்தைப்புரிந்துகொள்ள, முதலில் நீ உன்னைப்புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

48. உன் பிரச்சனைகளே உலகத்தின் சிக்கல்கள்.

49. உன்னையறிந்துகொள். உன்னை வெற்றி கொள். மற்றவர்களை அறிந்துகொள்.

50. உன் உண்மை நிலைக்குத்திரும்பும் மார்க்கத்தை அறிந்துகொள். உன்நிலைக்கு நீ திரும்புவதே உன்னை நீ காணல் ஆகும். நல்லது தீயது, உண்மை பொய் ஆகியவற்றைப் பாகுபடுத்தி யறிந்துகொள்ளும்திறன், உயரிய லட்சியங்களுக்கான வேட்கை, துறவு, தியானம் ஆகியவையே உன் நிலைக்கு நீ திரும்புவதற்கான மார்க்கம் ஆகும்.

51. ஓ மானுடா! கரையில்லா, தளையில்லா உண்மையினை அறிந்துகொள்.

52. மகிழ்ச்சியூற்று உன்னுள்தான் உள்ளது. உன் ஆத்மாவினுள்தான் உள்ளது. நீயே மகிழ்ச்சியின் பிறப்பிடம் என்பதனை நீ அறியாமையால் தான், வருத்தம், சிறுமை, அதிருப்தி ஆகியவற்றுக்கு ஆளாகிறாய்!

53. உன்னுள்ளே திரும்பிப்பார். அஞ்ஞானம் என்னும் திரையைக்கிழித்தெறி! இத்திரையால் தான் உன் இயல்பான தெய்வீக நிலையை நீ பார்க்காமல் மறந்து இருக்கிறாய்,

54. உண்மையில், நீ தான் அழிவில்லாத, நித்யமான, அளப்பரிய, பூரணமான, பரிசுத்த ஆத்மா! மாயை என்னும் திரையால், நீ அழிவுள்ள, வலிமையற்ற, தூய்மையற்ற, எல்லைக்குட்பட்ட மனிதனாக உன்னை எண்ணிக்கொள்கிறாய்.

55. உண்மையான மனிதன் தன்னையறிந்து, உணர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறான் - தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள உலகத்தையறிந்து கொள்ள விரும்புகிறான். காலதேச வர்த்தமானத்தைக் கடந்

துள்ளதை ஆராய விரும்புகிறுன். தணிக்க முடியாத ஆவலுடன் இவற்றை அறிந்துகொள்ள விரும்பு கிறுன். ஆத்ம சொரூபத்தில் லயிப்பதன் மூலமே, மனிதனுல் அனைத்தையும் கடந்தறியும் இந்த ஞானத்தைப் பெறமுடியும்.

பூரண நிலைக்கான மார்க்கம்.

56. உனக்கு என்று ஓர் இலட்சியம் வேண்டும். உனக்கு என்று ஒரு செயல் திட்டம் வேண்டும். உறுதியான ஆன்மீக அடித்தளம் வேண்டும். விருப்பு வெறுப்பற்ற மனநிலை வேண்டும். முறையான சாதகம் வேண்டும். ஆன்மபரிபாகம் உனக்குக்கிட்டும்.

57. ஒருங்கிணைந்த இந்த யோகம் மனிதனின் எல்லாப் புருஷார்த்தம்சங்களையும் வளர்க்கிறது.

58. மனிதனின் அறிவு, உணர்வு, ஆற்றல் அனைத்தும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பாடாக அமை யாமல், ஒருங்கிணையும் வகையில் வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

59. ஒரு குறிப்பிட்ட வளர்ச்சி மட்டுமின்றி, உடல், உள்ளம், ஆன்மா மூன்றும் ஒருங்கிணைந்து முன்னேறுவதே வாழ்வின் லட்சியம் ஆகும். இந்த வளர்ச்சி ஆன்மபரிபாகம் என்னும் குறியை நோக்கிப் பீடுநடைபோட்டு முன் செல்ல மனித னுக்குப் பேருதவிபுரிகிறது.

60. உங்கள் வாழ்க்கையை ஆண்டவனுக் கான ஆஹுதியாக அர்ப்பணியுங்கள். மனித இனத் திற்கு ஒரு முன்மாதிரியாகவும், தூண்டுதலாகவும் உங்கள் வாழ்வு அமையட்டும். தியாகம் நிறைந்த வேள்வியாக வாழ்வினை நடாத்துங்கள்.

61. அன்பே அனைத்திற்கும் திறவுகோல், அன்பைப் பெருக்கிடுங்கள். பிரார்த்தனை, நாமாவளி, இறை சிந்தனை, தியானம் பயிலுங்கள்.

62. வெறுப்பு முதலான எல்லாத்தீய உணர்வுகளையும் எரித்துப் பொசுக்கும் தீக்கொழுந்தே அன்பு.

63. பக்தி, தியாகம், கட்டுப்பாடு, துறவு, தியானம், ஆன்மபரிபாக வேட்கை கலந்த வாழ்வினை நடாத்துங்கள்.

64. மனித உள்ளத்தில் உண்மையை மறைத்திருக்கும் மாயை என்னும் திரையை விலக்கி உண்மையை உணருவதற்கு, எங்கும் பரவியுள்ள, எல்லா உயிர் இனங்களிலும் குடிகொண்டுள்ள இறைவனை எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

65. நாம சங்கீர்த்தனத்தில் ஈடுபடுங்கள். பிறருக்குத் தீங்கிழைக்காமலிருக்கப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். வார்த்தைகளாலும் பிறரைத் துன்புறுத்தாதீர்கள். பிறருக்கு நன்மையே செய்யுங்கள். மது, மாமிசத்தை விலக்குங்கள். வதந்தி, வீண் பேச்சு ஆகியவற்றைப் புறத்தொதுக்குங்கள். இறைவனை அடைய இதுவே வழி.

66. இறை நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். அவன் நாமத்தைப் பாடுங்கள். இறைவனைத் தியானியுங்கள். இறை ஆனந்தம் என்னும் பேரொளியில் பரவசநிலை எய்துங்கள்.

67. சுயக்கட்டுப்பாடு வேண்டும். தியானம் மூலம் உங்களைத் தூய்மைப் படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஆன்ம பரிபாகம் கிட்டும்.

68. மகான்களின் உபதேசங்கள் மூலம் ஊக்கம் பெறுங்கள். பொறிகளையும் மனத்தையும்

கட்டுப் படுத்துங்கள். இதயத்தைத் தூய்மைப் படுத்தி, பரவுணர்வு கொள்ளுங்கள். துன்புறு வோர்க்கு உதவுவதன் மூலம் இறைவனுக்குப்பணி யாற்றுங்கள். சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப, இணக்கமான நிலையில் உங்களை மாற்றி யமைத்து அனுசரித்து நடந்து கொள்ளுங்கள். ஆன்ம பரிபாகம் பெறுவீர் கள்.

69. உங்கள் ஆன்மா என்னும் தோட்டத்தை உண்மை என்னும் கடப்பாறை கொண்டு தோண்டுங்கள். தெய்வீக அன்பு என்னும் விதை யினை ஊன்றுங்கள். வெறுப்பு, பொறுமை, பேராசை, கோபம் என்னும் களைகளைக் களைந்தெறி யுங்கள். தூய்மை நீரூற்றுங்கள் - சுயக்கட்டுப்பாடு என்னும் வேலி எழுப்புங்கள். அமைதி, ஆனந்தம், நித்தியநிலை, ஆன்மபரிபாகம் என்னும் தெய்வீக அறுவடை செய்யலாம்.

70. கடவுள் நம்பிக்கைகொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நாமஜபம் புரியுங்கள். எல்லாவற் றையும் இறைவனிடம் விட்டுவிடுங்கள் - மன அமைதியும் வலிமையும் பெறுவீர்கள் - ஆன்ம பரிபாகம் பெறுவீர்கள்.

71. எல்லாப் பற்றினையும் நீக்கிடுங்கள். எளிய வாழ்வினை மேற்கொள்ளுங்கள். துறவிகளுக்கும் அடியார்களுக்கும் தொண்டாற்றுங்கள். ஏழை களிடம் அன்புகாட்டுங்கள். கீதை, இராமாயணம், பாகவதம் ஆகிய புனித நூல்களைப் படியுங்கள். தியானம் பயிலுங்கள். ஆண்டவனைச் சரணடையுங் கள். விரைவினில் ஆன்மபரிபாகம் பெறுவீர்கள்.

72. தானதருமம் செய்பவர், இனியவார்த் தைகளைப் பேசுபவர், உண்மையே பேசுபவர், தியானம் புரிபவர், அஹிம்சை நெறி கடைப்பிடிப் பவர் விரைவினில் ஆன்மபரிபாகம் எய்துவர்.

73. பணிவினையும், எளிமையினையும் மேற்கொள்ளுங்கள். சிந்தித்துப்பேசுங்கள். மனத்தையும், உடலையும் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். எளிமை, பணிவு, தூய்மை, ஆன்ம வேட்கை, தியானம், பற்றற்றநிலை ஆகியவை தோய்ந்த வாழ்வினை நடாத்துங்கள். விருப்பு, வெறுப்பற்ற நிலையில் வாழுங்கள்.

74. உங்கள் ஆன்மீகப்பயணப்பாதை செங்குத்தான உயரமானமலை. ஞானம் என்னும் திருக்கோயிலை நோக்கி நீ பயணம் செய்கிறாய். ஆற்றலைக்காட்டி, மேலே ஏறு. கீழேபார்க்காதே!

75. அகங்காரத்தினை அழித்துவிடு. மனத்தினைச் சாந்தப் படுத்திக்கொள். எல்லாவுயிரினங்களின்பால் உனக்குள்ள அன்பினைவளர்த்துக்கொள். ஆன்ம பரிபாகம் கிட்டும். உலகமாயை மறைந்துவிடும். லௌகிகவாழ்வு என்னும் சமுத்திரத்தினுள் மூழ்காமல், நீ காப்பாற்றப் பட்டு, ஞானம் என்னும் கரையினை அடைவாய்.

ஒளி மயமான பாதை

76. வாழ்க்கை கடினமானது. கஷ்டமும், துன்பமும் மட்டுமே 'வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கு வழி வகுப்பன.

77. சோம்பிக்கிடக்காதே. கடினஉழைப்பினையும், பொறுப்புகளையும் தட்டிக்கழிக்காதே. சோம்பலில் மகிழ்ச்சிகாணாதே. சுகத்தினை விட்டுக்கடினமாக உழைப்பாயாக! எல்லாவற்றிலும் உன்னால் வெற்றிகாணமுடியும்.

78. ஆன்மீக மேன்மைக்கும், தெய்வீகத்தை அடைவதற்கும் என இறைவனால் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கொடையே துன்பமும், துயரமும்.

79. வலிமை, அன்பு, பக்தி, தூய்மை, ஞானம் நிரம்பிய உயரிய வாழ்க்கையில் உங்களைப் பயிற்றுவிப்பதற்கெனவே சோதனைகள் ஆண்டவனால் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

80. துன்பம் என்பது ஒரு பாடமாக அமைகிறது. துன்பம் நமது பொறுமையினை வளர்த்து, மனஉறுதியை வலிமைப்படுத்துகிறது.

81. உலகில் துன்பம் என்பதின் மறுபெயரே வாழ்க்கை என்பது.

82. மிகவும் மோசமான சேதமான மறுபிறவியிலிருந்து உங்களை விடுவிப்பதற்காக உங்களுக்குப் பொறுமை, மன உறுதி அளிப்பதற்கெனவே சோதனைகளும் துன்பங்களும் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்றன.

83. பொறுமை, அமைதியான மனம் ஆகியவற்றின் துணை கொண்டு உங்கள் சோதனைகளை வெற்றிகொள்ளுங்கள்.

84. கவலை, தொல்லை, ஏக்கம் ஆகிய உலகத் துன்பங்களையெல்லாம் கரைத்துவிடும் கரைப்பான்கள் தியானமும், பிரார்த்தனையும் ஆவன.

85. இன்பத்திலும் சரி, துன்பத்திலும் சரி, நிலைதடுமாறாதீர்கள்.

86. நல்லன நேரும்போது பணிவுடன் எளிமை சேர்த்திருங்கள். அல்லன நேரும்போது வலிமைகாட்டி நில்லுங்கள்.

87. தியானமும் மெய்ஞ்ஞானமும் உங்கள் மனப்பதட்டத்தையும் தொல்லையையும் நீக்குவன.

88. கடவுளைச் சார்ந்திருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையினைக் கடவுளிடம் காப்பாக அளித்துவிடுங்கள்.

89. மனிதர்களை நம்பி வாழாதீர்கள். கடவுளைச் சரண் அடையுங்கள். எல்லாம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

90. உங்கள் மனத்திலிருந்து சந்தேகம் என்னும் தீமையை நீக்கிவிடுங்கள். எல்லார் மனங்களையும் பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர் கடவுள். எல்லாம் அறிந்தவர் கடவுள். கடவுளை எப்போதும் நினைத்துக்கொண்டிருப்பதே உங்கள் கடமையாகும்.

91. என்ன நேர்ந்தாலும் பயப்படாதீர்கள். நிதானமாக ஆனால் விரைவாகச்செயல் படுங்கள். நிகழ்வனயாவும் உங்கள் நன்மைக்காகவே.

92. எதைக்கண்டும் பயப்படாதீர்கள். பயம் என்பது உங்கள் எண்ணங்களில் உள்ளது. உங்கள் எண்ணங்களைக் கண்டே நீங்கள் பயப்படுகிறீர்கள். தைரியம் என்பதே உண்மையான, தேவையான இயல்பு.

93. கடவுளைச்சார்ந்திருங்கள். உங்கள் சுமைகளையெல்லாம் கடவுள்மேல் போட்டுவிடுங்கள். துன்பங்கள் எல்லாவற்றினின்றும் நீங்கள் விடுபடுவீர்கள்.

94. செய்த தவறுகளை எண்ணி வருந்துங்கள். மீண்டும் பாவம் செய்வதில்லை என உறுதி கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தூய்மை பெறுவீர்கள்.

95. மிகப்பெரிய பாவியும் அதைரியப்பட வேண்டியதில்லை. கடவுளின் அன்பு, கருணை ஆகியவை பாவியையும் மகானாக மாற்றிவிடும். கடவுளின் அன்பு, கருணை ஆகியவற்றைப் பாவம் செய்தவர்கள் நாடி நம்பி, நல்லன செய்து வர வேண்டும்.

96. நீங்கள் எப்போதும் தனிமையாக இருப்பதில்லை. நீங்கள் ஒருபோதும் புறக்கணிக்கப்படுவ

தில்லை. ஒவ்வொரு விநாடியும் கடவுள் உங்கள் அருகில் இருந்து, உங்களைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறார்.

97. வாழ்வின் எல்லாச் சோதனைகளையும் எதிர்கொள்வதிலும், வாழ்வில் உங்கள் முயற்சிகள் யாவற்றிலும் கடவுளின் துணையை நாடுங்கள்.

98. சரியாகப்புரிந்து கொண்டு, அன்பு, தூய்மை ஆகிய குறிக்கோள்களில் ஆழ்ந்த பற்று கொண்டு, பொது அறிவுடன் உண்மை என்னும் வழியில் சென்றால், வாழ்வின் எல்லாச் சிக்கல்களும் தீர்ந்துவிடும்.

99. அமைதியுடன் இருங்கள். எதுவேண்டு மானாலும் நேரட்டும். சாந்தம் என்பது அமைதி யின் குழந்தை. சாந்தத்தின் குழந்தை ஆனந்தம்.

100. விச்ராந்தியாக இருங்கள் — உணர்ச்சி யிறுக்கத்திற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள் — தியானம் செய்யுங்கள் — யோகத்தின் மூலம் ஆன்மீகச் சமநிலை எய்துங்கள்.

101. சோதனைப்புயல் நடுவினில் அமைதி யாகவும், எதிர்ப்பு தோன்றும்போது மகிழ்ச்சி யாகவும் இருக்கப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். ஆபத்து நேரும்போது அதிர்ச்சி அடையாதீர்கள். ஆசை, வருத்தம் ஆகிய பற்றுகளுக்கு இடம் கொடா தீர்கள்.

102. உன்னைக்கண்டு நீயே இரங்கினால், உன் தைரியம், முனைப்பு எல்லாம் மழுங்கி, சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும் திறமை மங்கிவிடும். இந்தப்பல வீனத்தை வென்றுவிடுங்கள். தன்னம்பிக்கையுடன் மகிழ்ச்சியுடன் இருங்கள். நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள் — தைரியமாக இருங்கள். நீங்களாகவே கற்பித்துக் கொள்ளும் வருத்தங் களுக்கு இடமளிக்காதீர்கள்.

103. பலவீனம் என்பது பாவம். நிமிர்ந்து நில், மானுடா! பலம் என்பது ஆன்மீகத்தகைமை. வலிய மன ஆற்றல் கொள். விழித்தெழு.

104. எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் நீங்கள் இருக்கவேண்டும். பயத்தை விட்டுத்தைரியமாக இருங்கள். இன்று ஒரு புதிய வாழ்வினைத் தொடங்குங்கள். பழையதவறுகளைப் புறத்தொதுக்குங்கள். என்னநேருமோ என்ற கவலையும் பதட்டமும் வேண்டாம். உங்கள் கடமைகளை இன்று புதிதாக தைரியமாக மகிழ்ச்சியுடன் தொடங்குங்கள். முறையாகப் பிரார்த்தனை, ஜெபம், தியானம் புரியுங்கள். ஆன்மீக நூல்களைப் படியுங்கள். விரைவில் ஆன்மீகபரிபாகம் பெறுவீர்கள்.

105. எப்போதும் கடவுளை நினைத்திருங்கள். பதட்டம், கவலை, ஏக்கம் இவற்றை விரட்ட இஃது ஒன்றுதான் வழி.

106. கடந்ததையே நினைத்து மாய்ந்து போகாதீர்கள். நிகழ்வதில் கருத்துச் செலுத்துங்கள். உங்கள் ஏமாற்றத்தையும், தோல்வி மனப்பான்மையினையும் நாளைபற்றிய அச்சத்தினையும் ஆழப்புதைத்து தைரியமாக, மகிழ்ச்சியுடன் இருங்கள். தெய்வீக ஆனந்தம் நிறைந்த புதிய வாழ்வினை நோக்கி நடைபோடுங்கள்.

107. காரணகாரிய நியதி அதன் இயல்பின் படி மக்களைத் தண்டிக்கிறது.

108. முற்பிறப்பின் கர்மவினைக்கேற்ப ஒவ்வொருவருக்கும் புகழ்ச்சியும், இகழ்ச்சியும், நல்லதும், அல்லதும் நேருகின்றன.

109. மனித வாழ்வினை முறையான இச்சட்டம் இயக்குகிறது.

110. இவ்வுலகில் எதுவும் தற்செயலாக நடந்து விடுவதில்லை.

111. முற்பிறப்பின் வினையை இப்பிறப்பில் மனிதன் அனுபவிக்கிறான். தன் எதிர்காலத்தை மனிதன் தானே உருவாக்கிக்கொள்கிறான்.

112. மனிதனின் முற்பிறவியின் கர்மவினைக் கேற்ப மனிதவாழ்க்கை, இன்பம், துன்பம், நல்லது, கெடுதல் அனைத்தும் கலந்த ஒரு கலவை.

113. கர்மவினைப்பயன் எனும்விதி இருதரப் பட்டது. அது ஒருவரிடம் நல்ல அல்லது தீய பழக்கங்களையும் குணாதிசயங்களையும் உருவாக்கு கிறது. அத்துடன், நல்ல அல்லது தீயபுறவிளைவு களையும் உண்டாக்குகிறது.

114. மனிதரின் கர்மங்களுக்கு ஏற்ப, மூன்று வகையான பிறவிகள் வாய்க்கின்றன. நல்லதும் தீயதும் கலந்த செயல்களின் விளைவாக மனிதப் பிறவியும், நல்ல செயல்களின் விளைவாக தெய்வீக வாழ்க்கையும், தீய செயல்களின் விளைவாக விலங்குப்பிறவியும் ஆன்மாவுக்கு வாய்க்கின்றன.

115. கணக்கிடமுடியா மறுபிறவி என்னும் சங்கிலித்தொடரின் ஒரு வளையமே நம்முடைய இப்போதைய மனிதவாழ்வு.

116. உங்களுடைய எண்ணங்களையும், பேச்சையும், செயல்களையும் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் உங்களின் அடுத்தபிறவியை உருவாக்குவது இப் போது இந்த வாழ்க்கையில் உங்களால் முடியும்.

117. ஆசை, அபிலாஷைகளை அகற்றுவதன் மூலம் கர்மபயன் அற்றுப்போய்விடும்.

118. இறை நாமமே உங்களுக்குப்பாதுகாப்பு. பயம் வேண்டாம். நாமசங்கீர்த்தனம் எப்போதும் செய்யுங்கள். நீங்கள் விதியின் பிடியில் இல்லை. உங்கள் விதி உங்கள் கையில் உள்ளது. நீங்களே நித்யானந்த மோக்ஷ உலகை உங்களுக்கென உரு வாக்கும் விஸ்வகர்மா !

உங்கள் வாழ்வினைத் தெய்வீகம் ஆக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

119. ஆன்மீக வாழ்க்கையின் மூலம் நீங்கள் உயர்மாற்றம் பெற்றால், இவ்வுலக மாந்தர்களும் மாற்றம் பெறுவார்கள்.

120. தினசரி வாழ்க்கையில் ஆன்மீக வாழ்க்கையே யோகம் ஆகும்.

121. ஆன்மீக வாழ்க்கை யென்பது துறவு இல்லை, ஆனால் லௌகிக வாழ்க்கையைத் தெய்வீகம் ஆக்குவது.

122. உண்மை, அன்பு, தூய்மை ஆகிய பற்றுக்கென வாழ்வினை அர்ப்பணித்து வாழ்வதே தெய்வீக வாழ்க்கை.

123. ஆன்மீக நெறியே தெய்வீக வாழ்க்கையின் அடிப்படையான திறவுகோல்.

124. தெய்வீகநிலை எய்தும்போது, வாழ்வில் ஆனந்தமும், சாந்தியும் நிரம்பும்.

125. தன்னலமற்றபணி, தர்மம், பிரபஞ்சத்திடம் வாஞ்சை ஆகியவற்றை அடித்தளமாகக் கொண்டு வாழ்க்கையினை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். கடவுள், நற்பண்புகள் ஆகியவற்றைத் தியானிப்பது என்னும் தினசரி முறையினை மேற்கொள்ளுங்கள்.

126. இத்தகைய ஆன்மீக வாழ்க்கை மாந்தரை இணக்கமாக ஒன்றுபட்டு வாழ வகை செய்கிறது.

127. குடும்பம், நிறுவனம், அலுவலகம் ஆகியவற்றில் ஒன்றுபட்ட இணக்கமான நிலை உயரியது. பிளவு, முறையற்ற நிலை என்பது பெருந்தீமை.

128. உண்மை, நேர்மை, பரிவு, தூய்மை ஆகிய நெறிகளைப் பற்றிநில்லுங்கள்.

129. நல்லியல்பு என்பதும் தெய்வீகம் என்பதும் ஒன்றே. அஃது ஆன்மீக வாழ்க்கையில் ஊற்றெடுக்கிறது.

130. வாழ்க்கையென்பது சிக்கல்களின் தொடர். சில சிக்கல்கள் தீர்க்கப்பட முடியாதவை என்று தோன்றும். சிக்கல்களைத்தீர்க்க முயலாதீர்கள். ஆன்மீக நெறிகளைப் பற்றிநில்லுங்கள். இறைநாமாவளியினை உரக்கப்பாடுங்கள். தியானம் பயிலுங்கள். சிக்கல்கள் யாவும் தாமே தீர்க்கப் பட்டுவிடும்.

131. உண்மை, தூய்மை, அன்பு நிறைந்த வாழ்க்கையினை வாழ்ந்திட முயலுங்கள். சுயநலம் உங்களைவிட்டு நீங்கும். நீங்கள் கீழ்நிலையினின்று மேலே வருவீர்கள். ஆன்மீகக் களை பெறுவீர்கள்.

132. சேவை செய்யுங்கள். அன்பு காட்டுங்கள். தியானம் பயிலுங்கள். ஆன்மாவினை அறிய முயலுங்கள். நல்லதைச் செய்து நல்லவராயிருங்கள். உலகின் மறைநூல்கள் அனைத்தின் சாரம் இவையே. தெய்வீக வாழ்வின் அடிப்படை இந்நெறிகளே.

133. தெய்வீக வாழ்வினை நடாத்தி, உங்களை வழிகாட்டியாக்கி மற்றவர்களையும் தெய்வீக நிலையினை நோக்கி இட்டுச்செல்லுங்கள்.

134. உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு கடமை உள்ளது. தெய்வீக வாழ்க்கையின் நெறிகளைப்பரப்புவதே உங்கள் கடமை. உங்களை இக் கடமைக்கு அர்ப்பணித்துக்கொள்ளுங்கள். இதுவே இப்போதைய அவசரத்தேவை.

135. உண்மை, அன்பு, தூய்மை ஆகிய லட்சியங்களைப் பற்றி வாழ்ந்து, நம் மகரிஷிகளின் மகாவாக்யங்களைப் பாரெங்கும் பரப்புங்கள்.

136. மக்களின் பணிக்கென்று வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, ஆன்மீக வாழ்க்கை நெறியினை யாவரிடமும் பரப்புங்கள்.

137. ஆன்மீக வாழ்க்கையினை மேற்கொண்டு, மற்றவர்களிடமும் அவ்வொளியினைப் பாய்ச்சுங்கள். நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் நடமாடும் ஆலயமாகத் திகழ்வீர்களாக !

முக்கிய எச்சரிக்கைகள்

138. உலக வாழ்க்கையில் மூழ்கிக்கிடப்பவர்கள் முழுமூடர்கள்.

139. 'இவள் என் மனைவி' என்று நீங்கள் குறிப்பிடுகையில் நீங்கள் பற்றினால் பிணைக்கப்பட்டு விடுகிறீர்கள். 'இவள் பகவானின் சக்தி' என்று நீங்கள் குறிப்பிட வேண்டும். அப்போது தளையின்றி நீங்கள் தன்னிலையில் இருக்கிறீர்கள்.

140. இத்தகைய பற்றற்ற பாங்கினை வாழ்க்கை முழுவதும் பற்றி நில்லுங்கள். இல்வாழ்க்கையிலும் இதற்கப்பாலும் உங்களுக்கு யாண்டும் மகிழ்ச்சி கிட்டும்.

141. இளமையிலேயே இப்பாங்கினை மேற்கொள்ளுங்கள். முதுமையில் நிம்மதி கிட்டும்.

142. பகலில் இப்பாங்கினைப் பற்றி நில்லுங்கள். இரவில் மகிழ்ச்சி காண்பீர்கள்.

143. ஓ! மானுடா! இயற்கை நிலைக்குத் திரும்புவாயாக! விஞ்ஞானப்புதுமைகளை நோக்கி நடைபோடாதே !

144. உன்னையே நீ ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்ள முயல்வாயாக! உன் ஆற்றலில் நம்பிக்கை கொள்! உன்னை விடுவித்துக் கொள்ள முழு ஆற்றலுடன் உழைப்பாயாக! நீ பார்த்துவரும் பணியில் பக்தியினைப் பதிப்பாயாக! குறிக்கோளின் நிறைவினை எய்தும்வரை மனத்தை ஒருமுகப் படுத்து!

145. காலத்தை வீணாக்காதே! காலம் என்னும் பொருளாலேயே நம்வாழ்க்கை உருவாக்கப் பட்டுள்ளது.

146. காலத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்து வதில்தான் நம்வாழ்க்கையின் வெற்றி உள்ளது. ஒவ்வொரு விநாடியும் மதிப்புமிக்கது. இழந்து விட்ட காலத்தை மீண்டும் பெறமுடியாது.

147. உங்கள் தினசரி வாழ்வின் செயல் அட்டவணையை முன்கூட்டியே நீங்களே தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள் — நாம சங்கீர்த்தனம், தியானம், பிரார்த்தனை, ஆன்மீக நூற்படிப்பு, தன்னலமற்ற பணி ஆகியவற்றை இவ்வட்டவணையில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

148. பேச்சைக் குறைத்து, மிகுதியாகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். வெறுப்பினைக் குறைத்துக்கொண்டு, விருப்பினை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எடுப்பதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங் கள். கொடுப்பதை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். துய்ப்பதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். கட்டுப் பாட்டினை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தூங்குவதைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். தியானம் பயிலுவதை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். சோம்பியிருப்பதைக் குறைத்துக்கொண்டு பிறருக்குப் பணிசெய்வதை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். கவலைப்படுவதைக் குறைத்துக்கொண்டு, அதிகம் சிரிக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

149. தனிமையை நாடுங்கள். அதிகம் பேசாதீர்கள்.

150. மிகுதியாக அனுபவிப்பதைத் தவிர்ப்பீர்களாக !

151. மிகுதியாக துய்ப்பதை விடுத்து, பரிபூரணத் துறவு என்பதையும் விடுத்து, நடுநிலேயில் செல்வீர்களாக !

152. மாமிசம் உண்ணவேண்டாம்! உங்களுக்கு நல்ல தியானப் பயிற்சியும், உடல் நலனும் கிட்டும். உணர்ச்சி, கொடுமை, கோபம் ஆகிய தீ நெறிகள் உங்களே நெருங்கா !

153. கெட்ட சகவாசத்தை விட்டொழியுங்கள். ஏனென்ருல் கெட்ட சகவாசத்தால், காமம், கோபம், மயக்கம் ஆகியவை அதிகரிக்கின்றன. நினைவாற்றல், பகுத்தறிவு, எல்லாம் அழிகின்றன.

154. காமம், குரோதம், மயக்கம், அழிவு ஆகியவற்றுக்குக் காரணமாக இருப்பதால் கெட்ட சகவாசத்தை விட்டுவிடுங்கள்.

155. மாமிசம், சாராயம் விற்பனைபோன்ற விரும்பத்தகாத முறைகளில் பொருள் ஈட்டமுற்படாதீர்கள்.

156. லௌகிக முறைவாழ்க்கையை விடுத்து, உங்களுள் புதைந்து இருக்கும் உண்மையை அறிய முற்படுங்கள்.

157. உங்களுடைய வாழ்க்கையினை ஆண்டவனுக்கு நீங்கள் செலுத்தும் நன்றிகலந்த பிரார்த்தனையாக அமைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

158. ஒவ்வொரு விநாடியும் உங்களை அன்புடன் ஆண்டவன் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்று உணருங்கள்.

159. எல்லாவற்றிலும் கடவுளைக் காணுங்கள்.

160. உங்களுடைய இதயத்திலும், எல்லா இடங்களிலும் கடவுள் இருப்பதை உணருங்கள்.

161. ஆண்டவனின் ஆலயத்தை உங்கள் இதயத்தில் அமையுங்கள்.

162. உங்களுள், என்னுள், எல்லா இடங்களிலும், நித்யமான ஆத்மா இருக்கிறது. உங்களைச் சூழ்ந்து எங்கணும் பரமாத்மாவைக் காணுங்கள். எவரையும் வெறுக்காதீர்கள் — யாரையும் கோபிக்காதீர்கள்.

163. ஒரே ஆத்மா எல்லாவற்றிலும் வியாபித்துள்ளது என்னும் வாழ்வின் ஒன்றிப்பு இயல்பினை அறிவீர்களாக!

164. யாரிடமும் வெறுப்புக் காட்டாதீர்கள். எந்த உயிரினத்திற்கும் தீங்கிழைக்காதீர்கள் — அன்பும் பரிவும் எல்லா உயிரினங்களிடமும் காட்டுங்கள்.

165. மற்றவரிடம் இணைந்து செயல்படுங்கள்.

166. வாழ்க்கை என்பது பரஸ்பரச் சார்பு நிலை உடையது. பிறருக்குக் கொடுக்காமல் பிறரிடமிருந்து பெறமுடியாது.

167. பணிபுரிவதில் சிறந்து விளங்குவீர்! அன்புகாட்டுவதில் விரிந்திடுவீர். அறிவுபெறுவதில் முன்னேறுவீர்.

168. பரிவு, இரக்கம், அன்பு, தியாகம் ஆகியவற்றில் வளர்ச்சி காண்பீர்களாக!

169. கொடுங்கள்! சேவை செய்யுங்கள்! அன்பு காட்டுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள் —

ஏழைகளுக்குப் பணிபுரியுங்கள். நித்யப்ரகாச லோகத்திற்குச் செல்லும் யாத்ரிகராகத் திகழுங்கள்.

170. கடினமாக உழையுங்கள்! தியாக மனப்பான்மையுடன் நம்பிக்கையுடன் வாழுங்கள்.

171. திருப்தி, தியானம், மனத்தெளிவு ஆகியவை நிறைந்ததே வாழ்க்கை.

172. எளிமையும், பணிவும், கவனமும், அமைதியும் சேர்ந்து வாழுங்கள்.

173. பணிவு, தைரியம், உண்மை ஆகிய மூன்று பொக்கிஷங்களைக் கொண்டிருங்கள்.

174. உ + உ + ந = உறுதி, உழைப்பு, நம்பிக்கை ஆகியவை எல்லா முயற்சிகளிலும் வெற்றியைத்தரவல்லவை.

175. இராமாயணம், பாகவதம், மஹாபாரதம், பகவத் கீதை ஆகியவற்றுக்கு மதிப்பளியுங்கள்.

176. இவ்வறநூல்கள் பிறர் விளக்கிச் சொல்லக் கேட்கப் படவேண்டும். ஏனெனில் அவை நம் மனத்துள் மெய்ஞ்ஞானத்தைச் செலுத்துகின்றன.

177. பிறருக்கு அறிவுரை வழங்குவதில் ஞானியாகவும், பேச்சில் அன்பாகவும், இனிமையாகவும் நடத்தையில் பண்புடனும் இருங்கள்.

178. நீங்கள் கடவுளின் குழந்தை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

179. உங்களுக்கு ஞானப்பொறி தட்டும் போதெல்லாம், உங்களுடைய தெய்வீகத்திறன் வெளிப்படும்போதெல்லாம், இவை உங்களுக்குக் கடவுளை நினைவுபடுத்தட்டும்.

180. பிறருடன் ஒன்றுபட்டு வாழும் மனிதராகத் திகழுங்கள். எளிமை சேருங்கள். தியானம் பயிலுங்கள். நிறைவுள்ள மனிதராக ஆவீர்களாக!

அத்தியாயம் – 4.

நேர்மை — வாழ்வின் அச்சாணி

1. தர்மம் — உங்கள் வாழ்க்கையின் வழிகாட்டி.
2. பண்புகளை வளர்த்துக்கொண்டு மணம் வீசுங்கள்.
3. பழிகளை விலக்கிடுங்கள்.

---

1. தர்மம் – உங்கள் வாழ்க்கையின் வழிகாட்டி

1. ஆன்ம பரிபாகம் அடைவதற்கு மனிதருக்கு மனசாட்சி பயிற்சி கொடுப்பதற்கு, தர்மம் வழிகாட்டியாக உள்ளது.

2. உங்களுடைய செயல்கள் யாவும் தர்மம், நேர்மை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

3. தர்மம் என்பதன் பொருள் மதம். கடவுளே மதம் அல்லது தர்மம்.

4. தர்மத்தைக் கடைப்பிடிப்பதில்தான் மனிதருக்கும் விலங்கிற்கும் வேறுபாடு உள்ளது. தர்மநெறியில்லா மனிதன் விலங்கே ஆவான்.

5. காமம், பேராசை ஆகியவற்றின் காரணமாக, ஏன், தன் உயிரைக்காப்பாற்றிக் கொள்வதற்

காகக் கூட, ஒருவர் தர்மத்தை விட்டு விலகிச் செல்லக் கூடாது.

6. நீங்கள் நித்யநிலை எய்தும்வரை, உங்களைச் சார்ந்திருப்பது தர்மம்.

7. தர்மம் மனிதனிடம் கட்டுப்பாட்டை வளர்க்கிறது. தர்மம் என்பது, ஆன்மீகக் கல்வி, பண்பாடு உள்ள ஓர் அமைப்பு.

8. தர்மத்தின் பாதுகாவலராகத் திகழ்வீராக!

9. நீங்கள் தர்மத்தைக் கடைப்பிடித்தால், தர்மம் உங்களைப் பாதுகாக்கும்.

10. நீங்கள் செய்யும் செயல்கள் அனைத்தும் தர்ம நியதிகளுக்கு உட்பட்டிருக்கவேண்டும்.

11. உண்மை, பரிவு, தவம், தர்மம் ஆகியவை தர்மத்தின் நான்கு கால்கள்.

12. நல்லொழுக்கம் என்பது, மறை நூல்கள் கூறும் நெறி. மறை நூல்களின் விதிகளை அறிந்து ஒழுகுபவர் ஒழுக்கசீலர். மனிதர் இயற்றும் சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நடப்பவர் யாவரும், மறை நூல்களின் நியதிகளுக்கு உட்பட்டு நடக்கின்றனர் என்று கூறமுடியாது.

13. ஆன்மீகக் கோட்பாடுகளே சிறந்த சாதனைகளின், ஆன்ம பரிபாகத்தின் அடிப்படை.

14. ஒழுக்கத்தின் அடிப்படையில்லாமல், ஆன்மீகம் வளரமுடியாது.

15. கடவுளின் ஆணையே ஒழுக்க நியதியாகும் — உண்மை, அஹிம்சை, தூய்மை, பற்றற்ற நிலை ஆகியவை ஒழுக்க நியதியின் கூறுகளாகும்.

16. மனம், மொழி, செயல் ஆகியவற்றில் ஒருவன் பரிபூரண நெறியாளனாகும்போது,

நித்யானந்த நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும் வாழ்வு அவனுக்கு அமைகிறது.

---

2. பண்புகளை வளர்த்துக்கொண்டு மணம் வீசுங்கள்

17. நற்பண்புகள் மணமிக்கவை. எனவே நற்பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

18. ஆன்மீக விடுதலைக்கான பாதை நற்பண்பு.

19. அறிவு பண்பினின்று மாறுபட்டதில்லை.

20. உண்மை, கட்டுப்பாடு, எளிமை, தர்மம், அஹிம்சை ஆகியவற்றில் வேரூன்றியது நற்பண்பு. இவையே கடவுளை அறிதற்குத் துணைபுரிகின்றன.

21. பரிவு, தைரியம், அன்பு, உண்மை, தூய்மை, பொறுமை ஆகிய தெய்வீகப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

22. அன்பே கடவுள்! எல்லா தர்மங்களும் சத்தியத்தைச் சார்ந்துள்ளன. உண்மையினின்றே யாவும் பிறக்கின்றன. உண்மையிலும் உயர்ந்தது ஏதும் இல்லை.

23. தியாகம், தவம், வேதங்கள் யாவும் சத்தியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவை! எனவே உண்மையை எப்போதும் பற்றியிருங்கள்.

24. சத்தியம் இருக்கும் இடத்தில் தர்மம் உள்ளது.

25. நேர்மை, நியாயம், பாரபட்சமற்றநிலை, கருணை, பரிவு, சேவை, சக உணர்வு ஆகியவை சத்தியத்தின் கூறுகள்.

26. சத்தியம் விட்டுக்கொடுக்கப்பட முடியாத ஒன்று.

27. நல்லெண்ணம், சுயநலமற்ற அன்பு, உதவி செய்யும் மனப்பான்மை ஆகியவை சத்தியத்தின் அம்சங்கள்.

28. சத்தியம் யாரையும் துன்புறுத்தாது. சத்தியம் வெறுப்பை வளர்க்காது.

29. இறுதியில் சத்தியமே வெல்லும். தீயதைக்காட்டிலும் நல்லதற்கே பலம் அதிகம்.

30. சத்தியநெறியில் செல்பவனால் மட்டுமே ஆன்மீக வலிமையுடன் பேசமுடியும்.

31. சத்தியத்தைப் பற்றி நில்லுங்கள்—யாவும் உங்களுக்குக் கிட்டும்.

32. எண்ணம், வாக்கு, செயல் ஆகிய மூன்றிலும் உண்மையைப் பற்றி யொழுகி ஆன்ம பரிபாகம் பெறுங்கள்.

33. உண்மை, அன்பு, தூய்மை ஆகிய லக்ஷியங்களைப்பற்றி நில்லுங்கள்.

34. சத்தியமே சாசுவதமானது. காலங் கடந்து நிலைத்து நிற்க வல்லது.

35. சத்தியத்தின் வெளிப்பாடே அன்பு. எல்லா நல் உணர்வுகளிலும் பொதிந்திருப்பது சத்தியம்.

36. உண்மையில்லா அன்பு தூய்மையற்றது. இத்தகைய அன்பு வளராது, மலராது.

37. அஹிம்சை என்பது எல்லா உயிரினங்களிடமும் அன்பு காட்டுவதாகும். காரணமின்றி, பயன் கருதாது, அன்பு ஒன்றுக்காகவே காட்டப்படுவது அன்பு.

38. சாதகரின் ஆன்மீக வாழ்வின் அடிப் படையாக விளங்குவது பிரம்மச்சரியம்.

39. உடல், மனம், வார்த்தை ஆகிய மூன்றிலும் எல்லா இடங்களிலும், எப்போதும், பெண் இன்பத்தினின்றும் ஒதுங்கியிருப்பதே பிரம்மச்சரியம்.

40. தூய்மையான மனிதனின் இதயத்தில் மட்டுமே அன்பு கமழும். கடவுள்பாலும், கடவுளால் படைக்கப்பட்ட அனைத்து உயிரினங்கள் பாலும், அன்பு கொண்டுள்ள இதயங்கொண்ட வராலும் மட்டுமே உண்மை எது என்று கண்டறிந்து, கடவுள் எல்லாவற்றிலும் உள்ளார் என்பதை உணர்ந்து, சத்தியநெறியில் செல்ல முடியும்.

41. அன்பு ததும்பும் இதயங்கொண்டவரின் உடலில் இளமை துள்ளும்.

42. உண்மையான அன்பு இதயம் ஞானம் பெற உதவுகிறது.

43. பணிவே ஆன்மீக நெறியின் உரைகல்.

44. ஆன்ம பரிபாகம் பெறுதற்கு சிறு குழந்தையின் இயல்பினைக் கொள்ளுங்கள். பணிவு இல்லாமல் அன்பு இல்லை. பணிவு காட்டுங்கள். ஆன்மீக நிலையில் உயர்வீர்கள்.

45. எளிமை என்பது பணிவின் வெளிப்பாடு.

46. மனச்சமநிலை என்பது முக்கியமான தெய்வீகப் பண்பு. வாழ்வில் எதுநேர்ந்தாலும் அமைதியுடன் இருப்பதே சமநிலை என்பது. சோதனை, எதிர்ப்பு, தோல்வி, இன்னல், கவலை ஏற்படும்போதும், ஆடாமல் அசையாமல் இருப்பது தான் சமநிலை. சமநிலை என்பது ஆத்ம சாதகருக்குப்

பெருஞ் செல்வம். எத்தகைய அபாயங்களினின்றும் சாதகரைப் பாதுகாக்க வல்லது.

47. எல்லா உயிரினங்களிடமும் பரிவுகாட்டு வது ஆன்மீக நெறியின் ஒரு வெளிப்பாடு.

48. மன்னிக்கும் இயல்பு ஒரு சிறந்த பண்பு.

49. கோபத்தை வென்று தன் சகோதரரை மன்னிப்பவருக்குப் பேரின்பம் கிட்டுகிறது.

50. தியாகம் என்பது கடவுளின் சந்நிதானத் திற்கு நம்மை இட்டுச்செல்கிறது.

51. தன்மறுப்பு என்பதே தியாகம். நம்மிடம் இருப்பதை நாமாகவே மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்வதே தியாகம். மனித இனத்தின் நன்மைக் காக, தன் வாழ்வை அர்ப்பணிப்பதே தியாகம்.

52. கொடுப்பது நமக்குத் திரும்ப வரும். எதிர்விளைவுகள் நிறைந்ததே வாழ்க்கை !

53. எதிர்விளைவு என்பதே வாழ்வில் பளிச் செனத் தென்படும் காட்சி.

54. பாசமும், மதிப்பும் காட்டுபவருக்கு அவை திரும்பக் கிடைக்கின்றன.

55. கேட்கவேண்டும் என்று காத்துக் கொண்டிருக்காமல், கேட்காமலே, தேடிப்போய்க் கொடு.

56. பயன்கருதாமல் எல்லார்க்கும் கொடு. அன்புடனும் மகிழ்ச்சிகாட்டிக் கொடு. உங்கள் இதயச் செல்வத்தைக் கொடுங்கள். உங்கள் ஆன்மீகச் செல்வத்தைக் கொடுங்கள்.

57. தர்மம் தெய்வீக அருளைக் கொடுக்கிறது.

58. விரிந்த மனம் கடவுளின் அருட்கொடை

59. இருப்பதிலே நிறைவு காண்பவனே பெரிய செல்வன்.

60. பொறுமை என்பது ஆண் பெண் ஆகிய இருபாலாரின் அணிகலன்.

61. பொறுமையொன்றே தர்மம், உண்மை, தியாகம். இவ்வுலகமே இதன் அடிப்படையில் உருவாக்கப் பட்டுள்ளது.

62. சகிப்புத்தன்மை, மன்னிக்கும் இயல்பு ஆகியவை கலந்ததே பொறுமையாகும்.

63. இனிமையான பொறுமையே சாந்தி யாகும். எதனாலும் அதனை அசைக்கமுடியாது.

64. பொறுமையிருக்கும் இடத்தில், கோப மும் ஆத்திரமும் இல்லை.

65. இனிமையாகப் பேசுங்கள். பிறரைத் துன்புறுத்தும் இயல்பு உங்கள் நாவிற்குக் கூடாது.

66. நற்பண்புகளை எதிர்ப்பவரே உலகின் உண்மையான எதிரிகள்.

67. பண்பாளராக இருங்கள். முழுமையான ஆற்றல் மிக்க வாழ்வு வாழ்வீர்கள்.

---

3. பழிகளை விலக்கிடுங்கள்

68. அமைதி, பக்தி, அறிவு, நித்ய நிலை ஆகியவற்றை அழிக்கவல்லது காமம்.

69. தூய்மையற்ற, வளர்ச்சிபெறாத மனங் களில் காமம் குடிகொண்டுள்ளது.

70. காமம் மிகுந்தவனிடம் சத்தியம் இல்லை.

71. கர்வம் என்பது புற்றுநோய், பணிவு எனும் ஆழ்கதிர் பாய்ச்சி அதனை நீக்கவேண்டும்.

72. தீவிர உணர்ச்சி கவர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. அது மயக்கம். அது மோகம்.

73. கருத்தற்றநிலை, எதிர்ப்பு, கட்டுப்பாடற்றநிலை, தான் எனும் அகங்காரம் ஆகியவை கலந்ததே முரட்டு இயல்பு.

74. தன்னையே நினைத்திருப்பவனே முரடன். தன்னைப்பற்றி உயர்வாக எண்ணி மற்றவரை வெறுப்புடன் நோக்குகிறான். தன்னைத் தலைவனாக அவன் எண்ணிக்கொள்கிறான். நண்பனைக் கண்டதும் முதலில் இவன் வாழ்த்தி வரவேற்பதில்லை. அவனுக்குத் தலைக்கனம் அதிகம். பணிவு என்றால் என்ன என்று அவனுக்குத் தெரியாது. அவன் தீங்குகள் விளைத்து மிகுந்த சேதம் எப்போதும் விளைவிக்கிறான்.

75. பொறுமைகொண்டவர்க்கு வளம் இல்லை. நன்னடத்தை இல்லோர்க்குக் கௌரவம் இல்லை.

76. பேராசையால் பொருள் சேர்ப்பவன் உடல் இளைக்கிறான். அவன் எப்போது சாகப் போகிறான் என்று காத்துக்கொண்டிருப்பவன் அவன் சொத்து கிடைத்ததும் உடல் பெருக்கிறான்.

77. பிறரைப்பற்றி இழிவாகப் பேசுவதால் உங்களுக்கு என்ன பயன் கிட்டப்போகிறது. உங்களை நீங்களே துன்புறுத்திக் கொள்கிறீர்கள்.

78. நாம் வேறு இறைவன் வேறு என்னும் இரண்டான உணர்வின் விளைவாகவே பற்றும், வெறுப்பும் எழுகின்றன.

79. உடல்தான் நீங்கள் என்னும் உணர்வினை அகற்றிடுங்கள். எங்கும் வியாபித்துள்ள, அச்சமில்லா ஆன்மாதான் நீங்கள் என்பதனை உணருங்கள்.

80. பயத்தைப் போக்குவதற்கு, நான், எனது எனும் அஞ்ஞானத்தை நீக்குங்கள்.

81. என்னுடையது, என்னிடம் இருப்பது எனும் உணர்வே எல்லா இன்னல்களுக்கும் அடிப்படை.

82. காமக் குரோதமும், பேராசையும், ஹிம்சிக்கும் இயல்பும் உடையவன் மனிதநிலையினின்று மிருக நிலைக்குக் கீழ் தள்ளப்படுகின்முன்.

83. கோபத்தைப்போன்ற எதிரியும், காமத்தைப் போன்ற நெருப்பும் இல்லை. பணத்தைப் போன்ற தூண்டுதலும், பதவியைப்போன்ற மயக்கமும் இல்லை.

84. பொய் பேசுதல், அவதூறு பேசுதல், பழித்துப் பேசுதல், கடுமையான வார்த்தைகளைப் பேசுதல், வீண்பேச்சு ஆகியவற்றை விட்டு விடுங்கள்.

85. கொலை செய்தலையும், திருடுவதையும், புலன் இன்பங்களையும் விட்டு விடுங்கள்.

86. நல்லதே வாழ்க்கையைக் காத்து, உயரிய நிலையில் நம்மை உயர்த்துகிறது. தீயது வாழ்க்கையை அழிக்கிறது.

87. தீய ஆசைகளும், எண்ணங்களும் தலை காட்டாமல் அழுத்தி விடுங்கள்.

88. நல்ல எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் ஊக்குவியுங்கள்.

89. உயர் கருத்துக்களை அறிந்து அவை குறித்துச் சிந்தியுங்கள். நல்லவராக ஆகுங்கள்.

90. பொய்யை விலக்குங்கள். எல்லா இன்னல்களையும் சகித்துக்கொள்ளுங்கள். இருப்பதில் திருப்தி அடையுங்கள். ஆசைப்படாதீர்கள். தர்மத்தின் நியதிப்படி ஒழுகி, பரப்பிரம்ம நிலையை எய்துங்கள்.

அத்தியாயம் – 5.

உள்ளொளி

---

1. உயரிய மனம்

1. மனம் நான்கு நிலைப்படும். அறிமனம், அடிமனம், அறியாமனம், மெய்யறிமனம்.

2. பனிக்கட்டியின் சிறுபகுதி மட்டும் நீர் மட்டத்தின்மேல் தெரிகிறது. பெரும்பகுதி நீர் மட்டத்தின் கீழ் உள்ளது. அடிமனம் பெரியது. அறியாமனம் மிகப்பெரியது. அம்மனத்தில் எல்லா சம்ஸ்காரங்களும், பதிவுகளும் உள்ளன. விழிப்பு நிலையில் நம்மை இயக்குவது அறிமனம். கனவு நிலையில் நம்மை இயக்குவது அடிமனம். ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இயங்குவது அறியாமனம். சமாதி நிலையில் இயங்குவது மெய்யறி உயர்மனம்.

3. அடிமனத்திற்கும், ஒன்றினைப்பற்றி நிற்கும் மனத்திற்கும் வேறுபாடு உண்டு.

4. நல்லது கெட்டதைப் பகுத்தறியும் மனம் ஆத்மாவைச் சார்ந்துள்ளது. ஆன்ம அறிவு மனத் திற்குத் தேவை.

5. பழுக்கக் காய்ச்சப்படும் இரும்பிற்கு, எவ்வாறு நெருப்பின் பிரகாசமான எரியும் தன்மை கிட்டுகிறதோ, அதேபோல, ஆன்மாவை நெருங் கும் மனம் ஆன்மாவின் அறிவொளியினைப் பெறு கிறது.

6. 'எனது' எனும் உணர்வு, 'நாம் செய்கிறோம்' என்னும் எண்ணம், 'நாம் அனுபவிக்கிறோம்' எனும் உணர்வு ஆகியவை அகங்காரத்தின் வெளிப்பாடு.

7. உண்மை என்னும் நித்தியத்தை மறைத்திருப்பது மனமேயாகும்.

8. சாத்தான் வெளியில் இல்லை. அஃது உங்களுக்குள்ளேயே உள்ளது. தீய பாங்கே சாத்தான். தூய்மையற்ற மனமே சாத்தான்.

9. பரமாத்மாவிற்கும் தூய மனத்திற்கும் வேறுபாடே இல்லை.

10. மெய்ஞ்ஞானம் பெற்று, விடுதலைகிட்டும் வரை உடல் தனியே இருந்துகொண்டிருக்கும்.

மனக் கட்டுப்பாட்டிற்கான குறிப்புகள்

11. அலைபாயும் உங்கள் மனம் புறத்தே உள்ள பொருட்களை நாடி ஓடும்வரையில், கடவுளை நீங்கள் எதிர்காண முடியாது.

12. புறத்தே ஓடும் மனம் துன்பத்தையே காணும். அகத்தே ஆழும் மனம் வலிமையினையும், அமைதியினையும் காணும்.

13. உபவாசம் இருப்பது, தன்னைப்பற்றி எண்ணுமல் இருப்பது இவையிரண்டும் புலன்களையும், மனத்தையும் கட்டுப்படுத்த உதவவல்லன.

14. புலன்களுக்கும் மனத்திற்கும் புறத்தே இதை தேடாதீர்கள். புலன்களும் மனமும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டினுள் வரும்.

15. இனிப்பு வேண்டுமென்று உங்கள் மனம் கேட்டால், இனிப்பைத் தேடாதீர்கள். இதுவே மனத்தையும் நாவையும் உபவாசம் கிடக்கச் செய்வதாகும்.

16. படம் பார்க்கவேண்டும் என்று மனம் விரும்பிடும், திரைப்படக் காட்சிக்குச் செல்லாதீர்கள். இதுவே மனத்தையும் கண்களையும் உபவாசம் கிடக்கச் செய்யும் முறையாகும்.

17. கசப்பான பொருட்களை மனம் வெறுத்தால், சிறுகச் சிறுக, கசப்பான பொருட்களைச் சாப்பிடப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். சிறுகச் சிறுக, வெறுப்பினை நீங்கள் வென்று விடுவீர்கள்.

18. கரிபடர்ந்த அழுக்குக் கண்ணாடியில் உங்கள் பிம்பம் விழாது. தெய்வீகத் தன்மையற்ற வாழ்க்கையின் அம்சங்களின் பதிவுகளைக் கொண்டுள்ள தூய்மையற்ற மனம், அதனுள் பதிந்துள்ள தெய்வீகத்தை எவ்வாறு வெளிக் காட்டும்!

19. மிகச்சிறிய, தூய்மையற்ற, வரையறைக்குட்பட்ட மனம், எல்லையற்ற சுயம்பிரகாசமான ஆன்மாவினை எவ்வாறு அறியும்?

20. மனிதன் என்ன, எப்படி நினைக்கிறானோ, அப்படி அதுவாய் ஆகிறான். தொடர்ந்து நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ, அது உங்களுக்குள் ஊடுருவிச் செல்கிறது. அது உங்களின் ஒருபகுதி ஆகிவிடுகிறது. அது உங்கள் எண்ணங்களுக்கும், உணர்வுகளுக்கும் வண்ணம் சேர்க்கிறது.

21. எண்ணங்கள் மீண்டும் மீண்டும் திரும்பும் இயல்புடையவை. இது மனோதத்துவ நியதி.

22. உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள். கடந்தகாலம் பற்றிய ஓர் எண்ணம், ஒரேஒரு தீய

எண்ணம், உங்களைக் கீழே இழுக்கும். ஜாக்கிரதை யாய் இருங்கள்.

23. ஆசையே எண்ணத்தின் தந்தை. ஆசை எண்ணத்தினுள் ஊடுருவிப் பரவுகிறது. ஆசை யற்று இருங்கள். பிறகு, எண்ணமே இருக்காது. மனத்தைச் சுலபத்தில் கட்டுப்படுத்தி விடலாம்.

24. தீயமனத்திற்கு, நற்பண்பு விஷமாக இருக்கும். மனம் புரட்சி செய்யும். நம்பிக்கை எனும் அங்குசத்தால் மனத்தை அடக்குங்கள். பக்தி என்னும் சாட்டையால் மனத்தை அமைதிப் படுத்துங்கள். ஆன்ம பரிபாக வேட்கை என்னும் வாளினுல் மனத்தை வென்று விடுங்கள்.

25. அகங்காரம், பற்று இவற்றினின்று விடுபடும்போது, மனம் தூய்மை அடைகிறது. இத்தகைய தூயமனம் ஆன்மாவில் பொருந்து கிறது.

26. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு அமைதி, உறுதி, திறமை, ஆன்ம பரிபாகம் ஆகியவை கிட்டும்.

27. அலைபாயும் மனமே! உலகைச்சுற்றி அலைகிறுய்! எப்போதும் உனக்கு அமைதியில்லை. உனக்கு நித்திய அமைதி, ஆனந்தம் தரும் கடவுளை நினை. எப்போதும் நிம்மதியாய் இரு.

ஞான ஒளிபெற எளிய மார்க்கம்

28. 'நிர்விஷய மனம்' (எந்தப் பொருளைப் பற்றியும் மனத்தில் எண்ணம் இல்லாமல் இருப்பது) தியானம் ஆகும்.

29. தியானம் என்பது ஓய்ந்துபோன எண்ணம் இல்லை! நம்முள் உள்ள ஆன்மாவினைத் தீவிரமாக உய்த்து உணர்தல் ஆகும்.

30. தியானத்திற்கு, அசாதாரணமான மனவலிமை, உறுதியான தீர்மானம், முழுமையான சுயக்கட்டுப்பாடு தேவை.

31. ஆன்ம ஞானம் பெறுவதற்கு, ஆன்மாவைக் குறித்த தியானம் தேவை.

32. மன ஒருமைப்பாடு மனத்தை நிலையாய் இருக்கச் செய்கிறது. ஒரே முனையில் உள்ள தியானம் ஞானம் தருகிறது.

33. தியானம் பயிலுவதற்கு, உட்கார்ந்து தியானம் புரியுங்கள்.

34. எங்கெங்கே, எவ்வெப்போது, மனம் ஒருமுகப் படுகிறதோ, அங்கங்கே, அவ்வப்போது, நீங்கள் தியானம் செய்யவேண்டும்.

35. தியானத்தில் முதிர்ச்சிபெற, மீண்டும் மீண்டும் தியானம் பயிலவேண்டும்.

36. நற்பண்புகளைக் கடைப்பிடித்து, தங்கள் கீழ்மையான எண்ணங்களையும், இயல்மையும் மாற்றி, இதயத்தைத் தூய்மையாக்கிக் கொண்டவர்களால் மட்டுமே தியானம் பயில முடியும்.

37. மாசுபடிந்த மனத்துடன், அலைபாயும் மனத்துடன், கண்களை மூடிக்கொண்டு உட்கார்ந்திருந்து விட்டு, 'தினமும் நான் மூன்று மணி நேரம் தியானம் செய்து கொண்டிருக்கிறேன்' என்று கூறுவது உலகை ஏமாற்றுவதாகும்.

38. மனம் உறங்கிய நிலையில் இருப்பின், அதனைத் தட்டி எழுப்புங்கள். மனம் பல திசைகளில் சிதறியோடினால், அதனை அமைதிப்படுத்துங்கள். மனம் ஒருமுகப்பட்டிருந்தால், அதனைக் கெடுக்காதீர்கள். தியானத்தில் சிறுகச் சிறுக ஈடுபடுங்கள்.

39. நித்ய ஆத்மாவான உங்கள் ஸத்சித்தானந்தஸ்வரூபத்தை தியானித்து, எல்லாத்தளைகளையும், குறைகளையும் நீக்குங்கள். அப்போதுதான், எல்லாக் குறைகளினின்றும் நிவர்த்தியும், பூரண நிறைவும் கிட்டும்.

40. தினமும் தியானம் பயிலுவதன் மூலம், அமைதி, வலிமை பெறுங்கள். அமைதி, வலிமை ஆகியவற்ருல் சாந்தம் பிறக்கிறது.

41. மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்துங்கள். தியானம் பயிலுங்கள். நித்ய ஆனந்தம் எனும் ரதத்தில் ஏறி அமருங்கள்.

42. மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்துங்கள். தியானம் பயிலுங்கள். நித்ய நிலைக்கான திறவு கோல் அதுவே.

43. 'நானே நித்ய ஞானம்! ஒரே நிலையில் உள்ள சாரம்!' என்ற தன்மையில் தியானம் செய்யுங்கள். விடுதலைபெறுவீர்கள். இதுவே ஞானம்.

44. 'நானே பகுதியில்லா பூரணம்! மாற்றம் ஏதும் இல்லாத ஒன்றே ஒன்று. ஆகாசம்போன்று எங்கும் பரவியிருப்பவன்!' என்ற தன்மையில் தியானம் பயிலுங்கள். பரநிலை கிட்டும். இதுவே ஞானம்.

45. தியானம் செய்யுங்கள். இல்லாததைக் கடந்து, நித்ய சாந்தம் பெறுங்கள்.

46. சத்தியத்தை உங்களுக்குக் காட்டும் அந்த உயரிய ஜோதியைக் குறித்துத் தியானம் செய்யுங்கள்.

47. தியானம் செய்யுங்கள். நித்யமான பூரணத்தைக் காணுங்கள். உங்களுக்குள் மறைந்து கிடக்கும் தெய்வீக ஒளியைப் பரவிடச் செய்யுங்கள்.

48. கடவுளைத் தியானம் செய்வார் மனத்தினின்று அன்பு பெருகிப்பரவுகிறது.

49. உங்கள் இதயத்தினுள் ஆழ்ந்து மூழ்கித் தியானம் செய்யுங்கள். மீட்சி, ஆற்றல், ஆனந்தம், நித்ய நிறைவு ஆகியவற்றைப் பெறுவீர்கள்.

அருட்பெருஞ்ஜோதியினுள் ஆழ்வீர்களாக!

50. சமாதி என்பது அகவுணர்வு.

51. தொடர்ந்த தியானப் பயிற்சியால் கிட்டும் சமாதி முழுமையான மனச் சமநிலையினையும், அளவிடமுடியா ஆன்மாவினை அளவிட இயலும் ஞானக் கண் ஆகியவற்றையும் உங்களுக்கு அளிக்கிறது.

52. புலன்களும், மனமும் செயலற்றுப் போகும்போது, எண்ணங்கள் அற்றுப்போகும் போது, யோகிக்கு நிர்விகல்ப ஸமாதியென்னும் ஜோதியும், விடுதலையும் கிட்டுகின்றன.

53. யோகி, தன்னுள் பொதிந்து கிடக்கும் போது, அவருக்கு ஞானஒளி கிட்டுகிறது. அந்நிலையில் தான் எனும் தனித்தன்மை இல்லை. அடுத்தவர், மூன்றாமவர் என்னும் பிறநிலை இல்லை. புலன் இன்பங்களால் பெற்றதைக் காட்டிலும் மிகவும் உயரிய ஆனந்தம் யோகிக்குக் கிட்டுகிறது.

54. வாதத்திற்கும், ஐயத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட உயரிய நிலையில், ஆன்மாவின் குழந்தையாக, வாழ்வின் துன்பம், கண்ணீர் ஆகியவற்றினின்று விடுபட்டு, தன்னைமறந்த அன்புப்பணி எனும் நிலைக்கு யோகி நிர்விகல்ப சமாதியில் செல்கிறார்.

55. தன்னையுணர்ந்து, நித்யத்துடன் இணைந்து, நிலைபெற்று, நிலைத்த அமைதியுடன் நித்ய ஆனந்தத்துடன் இருக்கின்ற உயரிய நிலையே சமாதி நிலையாகும்.

56. வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாத, முடிவில்லாத, முழுமையான நிறைவான அனுபவமே நிர்விகல்ப சமாதி ஆகும்.

57. அறிவு அகன்றுவிட்டது. இயக்கங்கள் யாவும் நின்றுவிட்டன. 'இது', 'அது', 'என்ன', 'எவ்வளவு' என்பனபோன்ற பேத உணர்வுகள் நீங்கிவிட்டன. 'நீ' 'நான்' என்னும் உணர்வோ, காலதேச வர்த்தமானக் கட்டோ இல்லை. அளப்பரிய ஆனந்தம் ஒன்றே நிர்விகல்ப சமாதி கைவரப் பெற்ற சாதகருக்குக் கிட்டுகிறது.

58. சமாதி நிலையில் தெளிவான உணர்வு உள்ளது. ஏனெனில், எண்ணங்கள் மறைந்து, பொருள்மயமான உலகம் எவ்விதப் பயனுள்ள பிரமாணத்தையும் கொண்டிருக்கவில்லை. சமாதி நிலையில் உலகம் நிழலாகவே உள்ளது, ஐயங்கள் அனைத்தும் அகன்று விடுகின்றன.

59. சமாதி நிலையில் அனுபவிக்கப்படும் உன்னதமான, பூரண ஆனந்தத்திற்கு முன்னே இவ்வுலகின் அனைத்து இன்பங்களும் பூஜ்யமே.

60. அரசியல்வாதிகளாலும், ஆட்சியாளர்களாலும் நிர்விகல்ப சமாதி என்றால் என்ன என்று புரிந்துகொள்ள முடியாது. ஏனென்றால், அவர்களால் இவ்வுலகின் பொருட்களின் மாயையிலிருந்து விடுபட இயலவில்லை.

61. புராதன ரிஷிகள், ஞானிகள் ஆகியோரின் வெளிப்பாடே ஆன்மீக உள்ளுணர்வு. ஆன்மீக உள்ளுணர்வு என்பது காரண காரியங்கள், தர்க்கம், ஆகிய தத்துவங்களுக்கு அப்பாற்பட்டது.

62. குறிப்பிட்ட கட்டுப்பாட்டு இயக்கத்திற்கு உட்படவல்ல சாதகர்களால் அனுபவிக்கப் படக் கூடியதே சமாதி அனுபவநிலை.

63. சமாதிநிலை மூலம் மனத்தைச் சமநிலையில் வைத்திருங்கள். உள்ளுணர்வு, ஞானம் ஆகியவற்றின் மூலம் உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

அத்தியாயம் – 6.

ஞான மார்க்கம்

1. உங்கள் உன்னத லக்ஷியம்.
2. வேதாந்த சாதனம்.
3. நித்தியக் கனி.
4. முக்தி நிலை.

---

1. உங்கள் உன்னத லக்ஷியம்

1. நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, காலம், தேசம், கிழக்கு, மேற்கு, பார்வை, கேட்டல், பசி, தாகம், பிறப்பு, இறப்பு, வெப்பம், குளிர்ச்சி, இயக்கம், ஸ்திரநிலை, பேச்சு, நினைப்பு, வருத்தம், துன்பம் ஆகியவையே இல்லாத புனித, நித்ய ஆனந்த நிலை ஒன்று உள்ளது. அந்நிலை சார்பற்றது, சுயம்பிரகாசமானது. அழிக்க இயலாத தெய்வீகப் பெருமை வாய்ந்தது இந்நிலை. ஆன்மீகச் சிறப்பே இதன் காரணம். இந்நிலையே பரப்பிரம்ம நிலை, லக்ஷிய நிலை. பரப்பிரம்மநிலை என்பது ஒன்றுமே இல்லாதநிலை. அதேசமயத்தில் பூரண நிலை. சாதகரே! இந்நிலைக்காகப் பாடுபடுங்கள்.

2. தோன்றிவளர்ந்த நிலைக்குத் திரும்புங்கள். இந்த அடிப்படை நிலையே பிரம்மநிலை, மோனநிலை.

3. விஷய ஞானத்தால் கிட்டுவதன்று சந்தோஷம். நித்யானந்தத்தை அளிக்கவல்லது பிரம்ம வித்தை என்னும் அறிவு. இதனுல் நித்ய நிலையும் கிட்டுகிறது.

4. பிரம்ம ஞானம் கைவரப்பெற்றவர் வருத்தம், மாயை, துன்பம், அறியாமை, காமம், அகங்காரம், பிறப்பு, இறப்பு ஆகியவற்றை யெல்லாம் கடந்து நிற்கிருர்.

5. வருத்தத்திற்கு அப்பாற்பட்ட, பாவ, புண்ணியம், இன்ப, துன்பம் ஆகியவற்றைக் கடந்து நிற்கும் பூரணத்தை அறிய முற்படுவதே தேவையானது. நித்யத்தையும், நித்யானந்தத் தையும் தரவல்லது இவ்வறிவு.

6. நிரந்தரமாக ஒரேநிலையில் இருக்கக் கூடிய பூரணத்தை அறிவதே ஞானமாகும்.

7. வானத்தைச் சுருட்டமுடியாது. அதைப் போலவே, பிரம்ம ஞானம் இல்லாமல், முக்திநிலை ஏது?

8. நித்ய நிலையை அறிந்து அதனுள் வாழ முற்படுவீராக.

9. ஆரம்பமும் முடிவும் இல்லாத, உன்னத பிரம்மத்தை அறிந்துகொள்ள முற்படுவீராக. நித்யநிலை கிட்டும்.

10. புலனறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட, அழிவில் லாத பூரணத்தை உணர்ந்தவர்க்கு மரணம் ஏது?

11. பிரம்மத்தைக் குறித்துத் தியானம் செய்வதால், மெய்யறிவு கைவரப்பெறுகிறது. இந்த மெய்யறிவு துன்பங்களையெல்லாம் அழிக் கிறது.

12. பிரம்ம ஞானிகள் சத்ய நிலேயில் வேருன்றி நிற்கிருர்கள். பிரம்ம ஞானிகள் எப்போதும், யோக சாதனேயில் இருக்கிருர்கள். கோபம், துன்பம் ஆகியவற்றைப் பிரம்ம ஞானிகள் கடந்து இருக்கிருர்கள். அவர்கள் தன்னடக்கம், கட்டுப்பாடு நிறைந்தவர்கள். நன்னெறியின் இணேப்புப் பாலம் பிரம்ம ஞானிகள்.

---

2. வேதாந்த சாதனம்

13. உள்ளுணர்வு மூலம் அறிவு நிறைவு பெறுவதே ஞானயோகமாகும்.

14. நித்ய ஆனந்த வேட்கையே நித்ய ஞானத்திற்கான, மரணமில்லா நிறைவாழ்வுக் கான வேட்கையாகும்.

15. சத்திய வேட்கை நித்யமானது; என்றும் புதுமையானது.

16. மனித இதயத்தில் சத்ய வேட்கை பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

17. ஆழ்ந்த விசாரணே, சிந்தனே மூலம் பேரானந்தம் கிட்டுகிறது. நிறைவான முறையில் கடமைகளே ஆற்றி, கடமையாற்றலே கடவுள் வழிபாடு என்னும் தன்மையில் சத்யத்தை நாடும் சாதகர் நல்வாழ்க்கை நடாத்துகிருர்.

18. விசாரணே உணர்வு, உயர்ந்த ஆன்மீக நிலேக்கு, ஞான நிலேக்கு உங்களே இட்டுச் செல்கிறது.

19. நித்ய ஆனந்த ரூபமான உங்கள் சுயரூப மான பரமாத்மாவையே எப்போதும் தியானித்து இருங்கள். ஞானம் பெறுங்கள். தளேகள் அனேத் தினின்றும் விடுபடுங்கள். உங்கள் மனத்தில் பரவிக்

கிடக்கும் மாயத் திரைகளைக் களைந்து எறியுங்கள். அதன் பின்னர் ஞானம் கிட்டும்.

20. நல்லது கெட்டது என்று பகுத்தறியும் பாங்கு ஞானத்திற்கான வழி.

21. பூர்வஜென்ம நற்பயன்கள், ஸத்சங்கம், பக்தியுடன் குருவிற்கு ஆற்றும்சேவை ஆகியவற்றின் பயனுகவே பொய்ப் பொருளைப் புறத்தொதுக்கி, மெய்ப்பொருளை ஆய்ந்தறியும் திறன் கிட்டுகிறது.

22. பரிசுத்த ஆன்மாக்களுக்கே ஞானம் கிட்டுகிறது.

23. புலன்கள் யாவும், பொருட்கள் யாவும் பரமாத்மாவின் வடிவங்களே என்று எண்ணுவீர்களாக!

24. இவ்வுலகத்தில் நிகழும் தவறுகள், குற்றங்கள், தீமைகள் அனைத்திற்கும் காரணம் அஞ்ஞானமே!

25. அவித்யை அல்லது அஞ்ஞானத்தால் விளைவதே தவறு.

26. பிறப்பு, இறப்பு என்னும் இச் சுழற்சி இயக்கத்திற்கு அடிப்படைக் காரணம் அஞ்ஞானம்.

27. பரமாத்மாவை அறிந்துணர்வதன் மூலமே அஞ்ஞானத்தை அழிக்க இயலும்.

28. தொடர்ந்து மாறி மாறி வரும் சம்சார வாழ்வினின்று விடுபடுவதற்கு அஞ்ஞானத்தை அகற்றுவதே வழி.

29. முக்திக்கு முக்கியவழி ஞானம்.

30. அஞ்ஞானத்தினுலும், அகங்காரத்தாலும் விளையும் கர்மாவினுல் அஞ்ஞானத்தை அழிக்க முடியாது. ஏனெனில் கர்மா அஞ்ஞானத்தின் விளைவே, அதற்கு மாறுபட்டதன்று.

31. ஞானம் அதிகம் ஆக ஆக, உங்களின் அஞ்ஞானம் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

32. குழந்தாய்! ஏன் அழுகிறாய்? நீயே பிரம்மம். உனக்கு எக்குறையும் இல்லை. நீ எப்போதும் தூய்மையானவன், தளைப்பட்டவன் அல்லன். அத்வைத அமிழ்தை எப்போதும் பருகு வாய்.

33. நீ தூய்மையானவன். உடல் வடிவற்ற வன். உனக்கு மனம் என்று ஒன்று கிடையாது. நீ மிகவும் உயர்ந்தவன். நீயே பரமாத்மா!

34. 'தத்வம்அஸி' —இதுவே வேதாந்தத்தின் கரு.

35. இதய விளக்கைத் தூண்டிவிடு. அஞ் ஞான இருள் அகன்றுவிடும்.

36. பானை உடைந்ததும், பானைக்குள் இருந்த காற்று, புறக்காற்றுமண்டலத்துடன் இரண்டறக் கலந்து விடுகிறது. அதேபோன்று, உடல் உணர்வு அகன்றதும், உடல்தான் நாம் என்னும் அஞ்ஞான உணர்வு அகன்றதும், உள் உறையும் பரமாத்மாவை உணர்ந்ததும், மனி தனின் தனி ஆத்மா, பரமாத்மாவாகி விடுகிறது.

37. ''நானே பிரம்மம்'' —இதுவே சத்யம்.

38. இவ்வுண்மையை உணருங்கள். பரமாத் மாவுடன் நம் ஆன்மா ஒன்றியுள்ள அத்வைதக் கருத்தை அறிந்திடுங்கள்.

---

3. நித்தியக் கனி

39. ஆன்மீக உயர் அனுபவத்தின் மலர்ச்சியே பிரம்ம ஞானம். மாயைத் தோற்ற மயக்கத்தினின்று நம்மை ஞானம் மீட்கிறது.

40. முக்திக்கான ஒரேவழி பரமாத்மாவை அறிவதே.

41. அதிகமாகப் பேசுவதால் ஒருவன் அறிஞன் ஆகிவிடமாட்டான். அகங்காரம், ஆசை, வெறுப்பு, பொறுமை ஆகியவற்றினின்று விடுபட்டு, ஆத்ம சொரூபத்தில் லயித்திருப்பவனே உண்மையான ஞானி.

42. ஞானம் ஒன்றே பொய்மையயும், மெய்மையயும் பகுத்தறிய உதவுகிறது.

43. ஞானம் ஒன்றே உன்னதமானது. பிரம்மமே சத்யமானது. தவமே சத்யம். சத்யத்தினின்று பிறப்பனவே அனைத்து உயிர் இனங்களும். பொருட்கள் யாவும் நிறைந்த இவ்வுலகம் சத்யமானது.

44. ஞானம் உள்ளவர்க்கு சக்தி உள்ளது. ஞானமே ஆற்றல்.

45. பரமாத்மாவை அறிவதே பேரொளி பெறுதல்.

46. பரமாத்மாவை அறிவது என்பது ஸத் சித் ஆனந்த நிலையை அடைவது.

47. பரமாத்மாவை அறிவது என்பது அதனை அனுபவிப்பதாகும். அறிவினால் ஆராய்ச்சி செய்வது அன்று.

48. ஞானம் கைவரப் பெற்றவர் வாதம் புரியார். வாதம் புரிவார்க்கு ஞானம் இல்லை.

49. மௌனத்திலேயே அனைத்தும் அறியப் படுகின்றன. மௌனத்திலேயே பரமாத்மாவை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

50. ஞானம் இல்லாத வெற்று அறிவு துன்பத்தையும், வருத்தத்தையும் விளைக்கிறது.

51. வேறுபாடற்ற நிலையில் அனைத்தும் ஒன்றே என்று அறியும் அபேத தர்சனமே ஞானம் ஆகும்.

52. ஞானம் என்பது மௌனம்.

53. கண்களால் காண்பன, செவிகளால் கேட்பது மெய் இல்லை. ஞானக்கண் கொண்டு பார்க்க முயலுங்கள். உங்களுக்கு மெய்க்காட்சி புலப்படும்.

54. புறக்கண்களுக்கு இவ்வுலகம் பொருட்கள் நிறைந்ததாகத் தோன்றும். மனத்தால் ஆராய்வதன் மூலம் பொருட்களைக் குறித்த கருத்துக்கள் அவனுக்குக் கிடைக்கின்றன. ஆனால், ஆத்மாவின் மூலம் இவ்வுலகைப் பார்ப்பதால், அகிலமே ஆண்டவனாகக் காட்சியளிக்கும்.

55. ஆன்ம ஞானமே அடிப்படைத் தேவை. ஞானம் ஒன்றே நித்யானந்தத்தை அளிக்கவல்லது.

56. சம்சார சாகரத்தைக் கடக்கவல்ல ஒரே படகு ஞானம்.

57. இயற்கையில் அமைந்துள்ள அனைத்தினும் உயர்ந்து நிற்பது ஆன்ம ஞானம்.

58. ஆன்ம ஞானம் அற்றவர் வறியவர்.

59. ஆன்ம ஞானம் அற்றவர்க்கு, வாழ்க்கை கண்ணீர் மயமானது.

60. நித்யத்தை அறிந்திடுவீர். உங்களுக்கு ஞானம் கிட்டும்.

61. ஞானம் என்னும் செல்வம் கிட்டினால், நீங்கள் என்றும் ஆற்றலுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் திகழ்வீர்கள்.

62. பிரம்ம ஞானம் பெற்றவர்க்கு எதிர் காலத்தில் பாவம் செய்யும் வாய்ப்பு இல்லை—

அவருடைய பழைய பாவங்கள் அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

63. பிரம்ம ஞானியின் பழைய புண்ணிய பலன்களும் அழிந்து விடுகின்றன. எதிர்காலப் புண்ணியப் பலன்களும் பிரம்ம ஞானியைச் சாரா.

64. ஆன்ம ஞானம் கிட்டியவர்க்கு, முந்தைய பிறவிகளின் பாவ, புண்ணியங்கள் அழிந்து படுகின்றன.

65. பிராரப்த கர்ம பயன்களை அறுவடை செய்வதன் மூலம் அவற்றை நீக்கவேண்டும்.

---

4. முக்திநிலை

66. முக்திநிலை என்பதும் ஆத்ம ஞானமும் ஒன்றே.

67. நிர்க்குண பிரம்மத்தை அறிவதன் மூலம், ஜீவாத்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றே என்று உணர முடியும்.

68. பிறவிச் சக்கரத்தினின்று விடுபடுவதே முக்திநிலை ஆகும்.

69. துன்பத்தினின்றும், வருத்தத்தினின்றும் விடுபடுவது மட்டும் இல்லை மோக்ஷம். நித்யானந்த நிலையே முக்தி.

70. முக்தி நித்யமானது. அது வேதாந்தத்தின் முற்றிய கனி. முக்தி என்பது கர்மத்தின் விளைவாக இருக்க முடியாது. கர்மத்தின் மூலம் ஆக்கப்படுபவை அனைத்தும் அழிந்துபோகின்றன.

71. ஆன்ம பரிபாகம் என்பது நேரடி அனுபவம் ஆகும்.

72. பூரணநிலை, ஞானம், நித்ய சாந்தி, ஆகியவற்றை ஆன்ம உணர்வு அளிப்பதுடன், பிறவிச் சக்கரத்தினின்று மனிதரை விடுவிக்கிறது.

73. நிர்க்குணப் பிரம்மத்தை அறிந்துவிட்ட ஞானிகளின் பிராணன் ஆன்மாவுடன் செல்வது இல்லை. உடலுடன் ஒன்றி விடுகிறது.

74. நிர்க்குணப் பிரம்மத்தை அறிந்துவிட்ட ஞானி 'தேவாயன' நிலையை எய்துவதில்லை. இங்கேயே, இப்போதே பிரம்மம் ஆகிவிடுகிறார்.

75. இவ்வகிலத்தின் அனைத்து உயிரினங்களின் ஆத்மா ஆகிவிடுகிறார் ஞானி. ஞானி தன் முக்திக்கு முயலும் சுயநலவாதி என்று கூறுவோர் அஞ்ஞானிகள்.

76. ஞானியின் புலன்களும், மூலக்கூறுகளும் பிரம்மத்துடன் ஒன்றுகின்றன.

77. நாமரூபத்தை விடுத்து, ஞானி பிரம்மத்துடன் ஒன்றி விடுகிறார்.

78. முக்தியடைந்த ஆன்மாவிற்கு விரும்புவனவெல்லாம் கிட்டுகின்றன.

79. முக்திநிலை பெற்றவர் மீண்டும் பிறப்பதும், இறப்பதும் கிடையாது. ஆக்குவது, காப்பது, அழிப்பது போன்ற ஆற்றல்கள் ஜீவன் முக்தர்களுக்கு இல்லை. பிரம்ம ஆனந்தம் அவர்களுக்குக் கிட்டுகிறது.

80. இறைநிலையே முக்திநிலை என்று ஞானி கூறுகிறார்.

81. முக்திபெற்ற ஆன்மாவுக்கு உடலும், பொறிகளும் இல்லை. அவர்களுக்கு இவை இருக்கவும் கூடும்.

82. 'சைதன்ய' நிலை என்னும் தூய்மையான நிலையே ஆன்மாவின் இயல்பான தன்மை. இந்

நிலையை அடைவதே முக்தி என்று ஔடுலோமி கூறுகிறார்.

83. தேவாயனப் பாதை கர்மமுக்தி ஆகும்.

84. இந்நிலையில் சாதகருக்கு சகுண பிரம்ம நிலை, அதாவது நாமரூபத்துடன் கூடிய பிரம்ம நிலை கிட்டுகிறது.

85. வழிபாடு அல்லது உபாசனை செய்பவர்கள் தேவர் ஒருவருடன் பிரம்மலோகத்திற்குச் செல்கின்றனர். பிரதிமச்சின்னங்களைத் தியானிப்பவர்கள் அங்கு செல்ல முடியாது.

86. தேவாயனத்தின் மூலம் பிரம்மலோகத்திற்குச் செல்பவர்கள் கிரம முக்தி பெறுகின்றனர். அவர்களுக்கு முழுமையான முக்தி, பரப்பிரம்மத்துடன் காரியப் பிரம்மம் ஐக்கியமடையும்போது கிட்டுகிறது.

87. மரணம் அடைந்ததும் சாதகரின் ஆன்மா ராயி மார்க்கத்தின் மூலம் (அர்ச்சிரதி மார்க்கம்) மூலம் பிரம்மா உறையும் பிரம்ம லோகத்திற்குச் செல்கிறது.

88. இதன்பிறகு, சாதகரின் ஆன்மா, அப்த (வருஷம்) லோகத்திற்குச் சென்று அதன் பிறகு, வாயுலோகத்திற்குச் செல்கிறது.

89. அதன்பிறகு த்தித (மின்னல்) லோகத்திற்குச் செல்கிறது. பிறகு, வருணலோகத்திற்குச் செல்கிறது.

90. மின்னல் லோகத்திலிருந்து, அமானுவ புருஷன் என்னும் தெய்வீக வழிகாட்டி சாதகரின் ஆன்மாவை, வருணலோகம் இந்திரலோகம் வழியாக, பிரம்மலோகத்திற்குத் தொடர்ந்து செல்கிறார்.

அத்தியாயம் – 7.

1. இறையின் இயல்பு.
2. அனைத்திலும் ஒளிரும் ஆண்டவன்.
3. தெய்வீக அன்பு தெய்வத்திடம் இட்டுச் செல்லும்.
4. பக்தி பேணுவீர்.
5. பிரார்த்தனை பயிலுவீர்.
6. உங்களின் அளப்பரிய ஆற்றல்.
7. பக்தியின் முத்துக்கள்.
8. பிரகாசிக்கும் தெய்வீக புருஷர்கள்.

---

1. இறையின் இயல்பு

1. கடவுளே சத்யம்.

2. கடவுளே சத்யம், அழகு, நன்னிலை.

3. அனைத்து உயிர்களும் ஒன்றே. நித்ய மானது கடவுள்.

4. கடவுள் உள்உறைந்து, சிறுகச் சிறுக உணரப்பட வல்லவர்.

5. இவ்வுலகிலும் பிறஉலகங்களிலும், வாழும் அனைத்து உயிர் இனங்கள் உள்ளும் கடவுள் உறைகிறார்.

6. கடவுள் ஒருவரே, ஆனால் அவரது இயல்புகள் பலப்பல.

7. கடவுள் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவினருக்கு மட்டும் சொந்தமானவர் இல்லை. மனித இனம் முழுவதிலும் ஆன்மப் பேரொளியைக் காணுங்கள்.

8. கடவுளின் விதிகள் நித்யமானவை. மாற்ற முடியாதவை. அவ்விதிகள் கடவுளிடமிருந்து மாறுபட்டவையல்ல.

9. ஆராய்ச்சியின் மூலம் ஆண்டவனை அறிந்து உணர்ந்துகொள்ள முடியாது. மனித அறிவிற்கு அப்பாற்பட்டவர் கடவுள்.

10. ஆன்மா அமைதியாக இருக்கும்போது ஆண்டவன் மிக அருகில் இருக்கிறார்.

11. எல்லாமே கடவுள்தான். எல்லா இடங்களிலும் கடவுள் உள்ளார். உங்கள் இதயக் கோயிலில் நீங்கள் கடவுளைக் காணலாம்.

12. கடவுளின் அருள் கருணை மழையாகப் பொழிகிறது. சித்தி, முக்தி, சக்தி ஆகியவை விளையும் விளைநிலமே கடவுள்.

13. உங்கள் அறிவின் ஜோதி ஆண்டவன். உங்கள் திறமை, கோட்பாடு ஆகியவற்றின் ஊற்று கடவுள்.

14. அனைவரும் கடவுளின் விருப்பத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவர்கள். கடவுளின் சித்தத்திற்குக் கட்டுப்படாதவர் ஒருவரும் இவ்வுலகில் இல்லை.

15. மனிதன் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் கடவுள் பார்க்கிறார். மனிதனின் ஒவ்வொரு சொல்லையும் கடவுள் கேட்கிறார்.

16. அன்பு, உண்மை, அறிவு, ஆனந்தம், ஞானம் ஆகியவற்றின் இருப்பிடம் கடவுள்.

17. எந்த நாமரூபத்தில் நீங்கள் ஆண்டவனை அழைக்க விரும்புகிறீர்களோ, அதே நாமரூபத்தில் நீங்கள் கடவுளைக் காணலாம்.

18. ஆதரவற்றவர்களின் புகலிடம் ஆண்டவன். நோயுற்றவர்களின் ஆரோக்யம் ஆண்டவன்.

களைப்புற்றவர்களின் மகிழ்ச்சி, வலிவற்றவர்களின் வலிமை, வறியவர்களின் செல்வம் கடவுள்.

19. உங்களுடைய வலிமை, உங்களுக்குத் தேவையான உதவி, உங்கள் புகலிடம், உங்களுக்குத் தேவையானவற்றை வழங்குபவர், உங்கள் ரக்ஷகர் கடவுள்.

20. கடவுள் உங்கள் ரக்ஷகர், நண்பர், உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிப்பவர், உங்களைத் தளைகளிலிருந்து விடுவிப்பவர், உங்கள் தலைவர், உங்கள் வழிகாட்டி.

21. அனைத்தையும் குணப்படுத்த வல்லவர் கடவுள். உங்களுடைய நன்றியை அவருக்குக் காணிக்கையாக்குங்கள்.

22. எங்கும் பரந்துள்ள, அனைத்திற்கும் ஆதாரமான கடவுளுக்கு என்ன பெயர் சூட்டுவது? யார் பெயர் சூட்டுவது? கடவுளை சந்தோஷம், ஆனந்தம், ஞானம், நிலைபேறு, கடவுள், அன்பு, நன்மை என்று எவ்வாறு வேண்டுமானாலும் உங்கள் விருப்பப்படி அழையுங்கள்.

23. கடவுளின் தேவை மனிதனுக்கு அடிப்படையானது. ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு நொடியும் கடவுள் நம் அடிப்படைத் தேவை.

24. கடவுள் ஒருவரே. அவர் நித்யமானவர். அருளாளர். நம் ஆன்மாவின் புகலிடம் ஆண்டவன். கடவுளை நாடி, எப்போதும் ஆண்டவனிடத்தில் அமைதி காணுங்கள்.

25. பிரார்த்தனை, தூய்மை, சேவை, அன்பு ஆகியவை கடவுளை அடைவதற்கான வழி.

26. கடவுள் என்னும் கடினப்பாறையை உங்கள் வாழ்க்கையின் அஸ்திவாரமாகக் கொள்ளுங்கள். கடவுளைப்பற்றிப் படர்ந்திருங்கள். ஆன்மீக உயர் வாழ்வின் அடிக்கல் ஆண்டவன்.

2. அனைத்திலும் ஒளிரும் ஆண்டவன்

27. உலக முழுவதிலும் உறைகிறார் கடவுள். அவனியின் அடித்தளமே ஆண்டவன் தான். யாவருள்ளும் நிறைந்துள்ளார் பகவான். உள்ளிருந்து ஆட்சிபுரிபவர் ஆண்டவனே !

28. ஆரம்பத்தில் இருந்தவர் இறைவன். அவரே ஒளிமுதலான அனைத்திற்கும் காரணமான ஊற்று. படைக்கப்பட்ட அனைத்து உயிரினங்களின் ஒரே கடவுள் அவர். இந்த உலகத்தையும் மேல் உலகத்தையும் தாங்கி நிற்பவர் கடவுள்.

29. எங்கும் வெளிப்பட வேண்டும் என்பதற்காகக் கடவுள் தம்மை ஒரு வரையறைக்குட்படுத்திக் கொள்கிறார்.

30. தியாகம் என்னும் பெருவிதியே, வெளிப்படும் கடவுள் விதி. அஃதே அன்பு, வாழ்க்கை நியதி.

31. படைப்பின் அடிப்படை நோக்கமே அன்பு. அன்பே சிவம். சிவமே அன்பு.

32. பிரபஞ்ச முழுவதும் பேரியக்க ஞான விளைவு.

33. கடவுள் புதையல். கண்ணுக்குத் தெரியும் உலகத்தின் மூலம் அப்புதையலை நாம் கண்டெடுக்கலாம்.

34. பிரபஞ்சத்தின் ஆற்றலின் அடிப்படை கடவுள்.

35. கடவுளை நேசிப்பீராக. ஒவ்வொரு பொருளிலும், ஒவ்வொருவரிடத்திலும், ஒவ்வொரு நொடியிலும் கடவுளைக் காண்பீராக. !

36. இவ்வண்டத்தில் அடங்கிய ஒவ்வோர் பொருளும் கடவுள் சக்தியால் ததும்பி நிற்கிறது.

37. கடவுள் எங்கும் நிறைந்திருக்கிறார். உலக முழுவதிலும் நிறைந்துள்ளார்.

38. ஒவ்வொரு ரூபத்திலும் இறைவனைக் காணுங்கள்!

39. நீங்கள் பார்க்கும் ஒவ்வொன்றும் கடவுளே என்று அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

40. வரம்புக்குட்பட்ட உங்கள் மனத்தால் ஆண்டவனின் உலகத்தை அறிந்துகொள்ள இயலாது.

41. உலகத்தை நீங்கள் விரும்புவீர்களானால், முதலில் கடவுள், பின்னர் உலகம்.

42. வேறுபாடுகளே இவ்வுலகிற்கு அழகு ஊட்டுகின்றன. வேறுபாடுகளின் அடிப்படையில் ஒற்றுமை உள்ளது. வேறுபாடுகள் இயற்கையின் நியதி. கடவுள் லயம், அல்லது ஒற்றுமை.

43. பல வண்ணமலர்கள் நிறைந்த தோட்டம் அழகாக உள்ளது. எல்லா மலர்களும் சிவப்பு, மஞ்சள் என்று ஒரே வண்ணத்தில் இருப்பின் கவர்ச்சி இருக்காது. இவ்வேறுபட்ட வண்ணங்களின் அடிப்படையில் வேறுபாடே இல்லாத நிறமற்ற பிரம்மம் உள்ளது. இப்பிரம்மத்தை உணர்ந்து, நித்யானந்தத்தில் திளைத்திருப்பீராக!

---

3. தெய்வீக அன்பு தெய்வத்திடம் இட்டுச்செல்லும்

44. தெய்வீக அன்பு என்றால் என்ன? தெய்வீக அன்பு என்றால்...... தெய்வீக அன்புதான். அதனை வரையறுக்கவோ, விளக்கவோ இயலாது.

45. தெய்வீக அன்பு வார்த்தைகளால் வர்ணிக்க இயலாது. அது தன்னாலே விளங்கக் கூடியது. அதற்கு ஆதாரம் தேவை இல்லை.

46. வாழ்க்கையின் ஆதாரம் தெய்வீக அன்பு. மகிழ்ச்சியின் ஆதாரம் தெய்வீக அன்பு. உலகினை இயக்குவதே தெய்வீக அன்பு. கடவுளிட மிருந்து பக்தர்களுக்குத் தெய்வீக ஒளியினை ஏந்திச் செல்லும் திருத்தூதுவர் தெய்வீக அன்பு.

47. பக்தியின் இரகசியம் அன்பு. அனைத்தை யும் அணைத்து நிற்பது அன்பு.

48. மனிதனிடம் சாதி என்ன என்று கடவுள் கேட்பதில்லை. அவன் இதயத்தில் அன்பு இருக் கிறதா என்றுதான் கேட்கிறார். அன்பு இருக்கு மிடத்தில் ஆண்டவன் இருக்கிறார்.

49. மனிதனின் ஆன்மா என்னும் கரை பொருளைக் கடவுள் என்னும் திரவத்தில் கரைக்கும் கரைப்பான் அன்பு.

50. அன்பு என்பது நேரான, தெய்வீகமான, பணிவு கமழும் உணர்வு. அன்பு வாழ்வின் பிரிவு. வெறுப்பு முதலான அழிவுக்குக் காரணமான உணர்வுகளை அழிக்கவல்லது அன்பு. கடவுளிடம் நம்மை இட்டுச்செல்வது அன்பு.

51. அன்பின் தெய்வபீடம் இதயம். நம்பிக்கை, பக்தி, தன்னடக்கம் ஆகிய மலர்கள் தூவி இதயக் கோயிலில் ஆண்டவனை வழிபடுங்கள்.

---

4. பக்தி பேணுவீர்

52. ஆண்டவனிடம் பக்தி காட்டுதல் மூலம், இறைவனிடம் ஒருமித்த உணர்வு, பற்றற்ற மனப் பாங்கு ஆகியவை வாய்க்கின்றன.

53. தெய்வீக அன்பே பக்தி. தெய்வீக அன்பின் மூலம், பூரணம், நித்யம், நிறைவு ஆகியவை கிட்டுகின்றன.

54. முக்திக்கு வழி பக்தி.

55. பக்தியும் நம்பிக்கையும் நிறைந்துள்ள இதயத்தைக் கடவுள் விரைந்து நெருங்குகிறார்.

56. அமைதியும், உன்னத ஆனந்தமும் நிறைந்த வழியே பக்தி.

57. பக்தி, சரணாகதி ஆகியவற்றின் மூலம் இறைவனுடன் உணர்வு பூர்வமாக ஒன்றுவதே பக்தியோகமாகும்.

58. மற்ற வழிகளைக் காட்டிலும் பக்தி மூலமாகவே ஆன்ம பரிபாகம் எளிதினில் அடைய முடியும்.

59. இடைவிடாத, அன்பு கமழ்ந்த கடவுள் தியானமே பக்தி.

60. தெய்வீக நிலையின் பெருமையினை உணர்ந்துகொள்ளாதவர்க்கு பக்தி மூலம் ஆன்ம பரிபாகம் கிட்டமுடியாது.

61. உலக பந்த பாசங்களிலிருந்து விடுபட்டவருக்கு, மாயை என்னும் சமுத்திரத்தைக் கடந்தவருக்கு, இருவேறுபட்ட எதிர்ப்பான உணர்வுகளைக் கடந்தவருக்கு, தன்னலமற்றவருக்கு, செயல்கள் அனைத்தையும் ஆண்டவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்பவருக்கு, கடவுளின் சித்தத்திற்குக் கட்டுப்பட்டு இயங்குபவருக்கு, கடவுளிடம் தங்கு

தடையில்லாத பக்தி உணர்வோட்டம் ஏற்படுகிறது. இத்தகையவர் எல்லா வரையறைகளையும் கடப்பதுடன், மற்றவரும் இந்நிலை அடைவதற்கு உதவுகின்றனர்.

62. புலன் இன்பத்தை விடுத்து, இறை நாமத்தைப் பாடி, இறை நாமத்தைப் பாடக் கேட்டு, ஞானிகளுடன் சத்சங்கம் பெற்று, குரு, ஞானிகள், கடவுள் ஆகியோரின் பேரருளுக்குப் பாத்திரமாவது பக்தி.

63. பக்தியோகம் என்னும் ஏணியின் இரண்டு கட்டைகள் பணிவும், நம்பிக்கையும்.

64. பக்தி இல்லாத ஞானம் ஒருவரைக் கடின இதயம் உடையவர் ஆக்குகிறது.

65. கடவுள் பக்தியே வாழ்க்கையின் சாறு ஆகும். அது பேராற்றல்.

66. துன்பத்தைக்கொன்று தூய அமைதியைக் கொண்டுவருவது பக்தி.

67. சேவை, ஜபம், பிரார்த்தனை, வேத நூல் பாராயணம், கீர்த்தனைகள், தியானம் ஆகியவற்றின் மூலம் பக்தியைப் பேணிடுவீர்.

68. பக்தியின் மூலம் கடவுளின் பேருலகை அடைவது கிடைத்தற்கரிய அருநிதியாகும்.

---

5. பிரார்த்தனை பயிலுவீர்

69. உடலுக்கு மூச்சு எப்படியோ, அப்படியே ஆன்மாவிற்குப் பிரார்த்தனை. உண்மையில் மூச்சினைக் காட்டிலும் மேம்பட்டது பிரார்த்தனை. ஏனென்றால் பிரார்த்தனை ஆன்ம பரிபாகம் அடைவதற்கு ஏற்றவகையில் ஆன்மாவை தூண்டிவிடுகிறது. பிணியும்,

மரணமும் நிறைந்த இவ்வுலகப் பந்தங்களின் தளைகளினின்று ஆன்மாவை விடுவிப்பது. பிரார்த் தனை. ஆன்மாவிற்கு நித்யம், பூரணம் ஆகிய பெருநிலைகளையளித்து பரமாத்மாவுடன் பிரார்த் தனை ஒன்றிடச் செய்கிறது.

70. ஆன்மாவின் உயரிய நோக்கம் பிரார்த் தனை.

71. கடவுளிடம் முழு நம்பிக்கையுடன் செய்யப்படும் இதய பூர்வமான, உண்மையான பிரார்த்தனையின் விளைவு மகத்தானது.

72. நீங்கள் விரும்பும் வகையில் ஆண்டவனைப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்கள் பிரார்த்தனை யைக் கடவுள் நிச்சயம் கேட்பார். எறும்பின் நடை ஓசையைக் கூடக் கேட்க வல்லவர் கடவுள்.

73. உயிரினங்கள் அனைத்தையும் நேசிப்பவர் உண்மையில் மிகச்சிறந்த முறையில் பிரார்த்தனை செய்பவராவார். அன்பே சிவம். சிவமே அன்பு.

74. பகவானே! எங்கள் இதயங்கள் உங்கள் தாமரைப் பாதங்கள் தங்குவதற்கேற்ற வகையில் தூய்மைப்படுவன ஆகுக.

---

6. உங்களின் அளப்பரிய ஆற்றல்

75. வறுமை, தோல்வி, பலவீனம் போன்ற சோதனையான சூழ்நிலைகளினின்று உங்களுக்கு மீட்சி வேண்டுமா? இவற்றினின்று உங்களைக் காப்பாற்ற வல்லது ஹரிநாமத்தைத் தவிர்த்து வேறில்லை. ஹரிநாமத்தைக் கூறுங்கள். அதன் ஆற்றலைச் சேர்த்துக்கொண்டு உரிமை கொண்டாடுங்கள். மனத்தை வெல்லக்கூடிய தாரக மந்திரம் ஹரிநாமமே! ஹரிநாம உச்சரிப்பு ஒன்றே ஆன்மாவினை தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்து கிறது.

76. வாழ்வின் சோதனைகளிலிருந்து மீளுவதற்கான அருமருந்து நாமாவளியே!

77. உலகின் இனிப்பு மிகுந்த பொருட்களைக் காட்டிலும் இனிமையானது இறைநாமம். பக்தர்களின் மூச்சே நாமாவளிதான். பக்தர்களைப் பக்தி பெறும் சமுத்திரத்தில் நீராட்டுவது இறை நாமாவளி. கடவுளைப்போலவே அவர் பெயரும் பெருமைமிக்கது.

78. எல்லாத் தீமைகளிலிருந்தும் விடுபட உற்ற மருந்து இறை நாமம்.

79. துன்பம், வருத்தம், கஷ்டம் ஆகிய நோய்களுக்கான எதிர்ப்பு மருந்து இறை நாமம். நம் துன்பங்கள், சோதனைகள் அனைத்தையும் துடைக்கவல்ல அருமருந்து இறை நாமம்.

80. இறை நாமம் சக்தி வாய்ந்தது.

81. இறை நாமம் உங்கள் உணவு, உங்கள் ஊன்றுகோல்.

82. கடவுள் பக்தி எனும் ஜுவாலை உங்கள் இதயத்தில் கொழுந்து விட்டு எரியட்டும். நாம ஜபம் மூலம் ஆனந்தம் பெறுவீராக!

83. அகண்ட நாம ஸ்மரணை புரியுங்கள். பக்தியின் இரகசியம் இதுவே.

84. கடவுளின் கருணை, அருள் ஆகியவற்றை நம்பி, நாடி நின்று, நாம ஜபம் செய்வீர்களேயானால், உங்களுக்கு எத்தீங்கும் நேராது.

85. ஒவ்வொரு மூச்சுடனும் இறைநாமத்தை ஜபியுங்கள். முடியுமா என்று தயங்காதீர்கள். முயலுங்கள். உண்மையாக முயன்றீர்களேயானால், முதல் முயற்சியிலேயே முழு வெற்றி காண்பீர்கள்.

86. ஜபம் செய்யும்போது, மந்திரத்துடன் இதயம் ஒன்றியிருக்க வேண்டும். மந்திரத்தில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை இருந்திடல் வேண்டும். மந்திரத்தின் பொருளை உணர்ந்து ஜபிக்க வேண்டும். குரு ஒருவர் உங்களுக்கு மந்திரோபதேசம் செய்ய வேண்டும்.

87. நண்பர்களே! என் அன்பிற்குரியவர்களே! தோழர்களே! வாருங்கள். கடவுள் நாமம் என்னும் அமிழ்தினை ஆரப் பருகுங்கள். அதன் உத்வேகத்தில் எல்லா நாம ரூபங்களிலும் உள்ளே ஒரே கடவுளைக் காணுங்கள்.

7. பக்தியின் முத்துக்கள்

88. தேவியின் சித்தத்தைச் சரணடைந்து ஏற்றிடுவீர். கவலையே இல்லை.

89. நித்ய அமைதிக்கான ஒரேவழி ஆண்டவனிடம் முழுச் சரணாகதி அடைவதே! பரமாத்மாவுடன் லயித்திருக்கும் ஆனந்தமே உயரிய நிலை.

90. கடவுளிடம் முழுமையான நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். கடவுளின் பெருமையை உயர்த்திடுவதற்காக, இன்னல்கள் பலப்பல ஏற்றிடத் தயார் ஆகுங்கள். கடவுள் பக்தியில் உங்களை மறந்திடுங்கள்.

91. கடவுளை நேசியுங்கள். அவர் சித்தப்படி நடவுங்கள். கடவுளை நம்புங்கள். கவலைகளையும் ஏக்கங்களையும் விட்டு விடுங்கள். எதிர்காலத்தைக் குறித்து எண்ணாதீர்கள். கடவுள் காத்திடுவார். நாளை என்னும் எண்ணச் சுமையை இறக்கிவைத்திடுங்கள்.

92. கடவுளின் கருவியாக நீங்கள் இருக்கத் தீர்மானித்து விட்டால், நீங்களாக எதனையும் தேர்ந்தெடுக்க விரும்பாதீர்கள். எந்த இடத்தில் என்ன பணி உங்களுக்குக் கிட்டியுள்ளதோ, அங்கே, அதனைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பது இல்லை, ஆண்டவன் உங்களுக்கு அளிப்பதுதான் உங்களுக்குச் சிறந்தது. இதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

93. கடவுளிடம் சரணாகதி அடையும் மனப் பாங்கினை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தினமும் கீதையின் ஓர் அத்தியாயம் பாராயணம் செய்யுங் கள். ஆன்ம பரிபாகம் எய்துவீர்கள்.

94. ஒவ்வொருவரிடத்திலும் கடவுளைக் காணும் கண்ணே உண்மையான கண்.

95. எல்லா உயிரினங்களிலும் உறையும் கடவுளை நினைந்திருக்கும் மனமே உண்மையான மனம்.

96. இறைவனின் திருவிளையாடல்கள், இறை நாமம், இறைவனின் பெருமை ஆகியவற்றைக் கேட்கும் செவியே உண்மையான செவி.

97. எல்லா உயிரினங்களையும் கடவுளின் ரூபங்களாக எண்ணி வணங்கும் தலையே உண்மை யான தலை.

98. இறைவனின் மகத்துவத்தைப் பாடிப் பரவும் பேச்சே உண்மையான பேச்சு.

99. மனித இனத்திற்கும், இறைவனடியார்க் கும் சேவை செய்யும் கரங்களே உண்மையான கரங்கள்.

100. புனித ஆலயங்களுக்கும், சாதுக்களும், ஞானிகளும் நிறைந்த சத்சங்கங்களுக்கும் ஒருவரை இட்டுச் செல்லும் பாதங்களே உண்மையான பாதங்கள்.

101. நோய்க்கென மருந்து உட்கொள்ளும் போது, பகவான் விஷ்ணுவைத் தியானியுங்கள். படுக்கச் செல்லும்போது, பத்மநாபரின் பெயரை ஜபியுங்கள். உணவு உட்கொள்ளும்போது ஜனார்த்தனரைத் தியானம் செய்யுங்கள். திருமணம் புரிந்து கொள்ளும்போது பிரஜாபதியை நினையுங்கள். உடலாலோ, ஆன்ம பலத்தாலோ, நீங்கள் போராடும்போது, சக்ரதாரியைத் தியானம் செய்யுங்கள்.

102. மரணத் தறுவாயில் நாராயணனை நினையுங்கள். கஷ்டங்களில் தவிக்கும்போது, மதுசூதனரை நினையுங்கள். அடர்ந்த காட்டில் இருக்கும்போது, நரசிம்ம மூர்த்தியைத் தியானம் செய்யுங்கள். நெருப்பு அபாயம் ஏற்படும்போது, நீரில் இருக்கும் ஜலாசனரைத் தியானம் செய்யுங்கள்.

103. ஆழ்ந்த நீரில் மூழ்கிடும் அபாயம் ஏற்பட்டால், வராகரை நினைவில் கொள்ளுங்கள். கருட பகவானை நினையுங்கள். உங்களுக்குக் கெட்ட கனவு உண்டாகாது. மலைமீது ஏறும்போது, ரகுநந்தனனை நினையுங்கள்.

---

8. பிரகாசிக்கும் தெய்வீக புருஷர்கள்

104. புவியில் கடவுளின் திருத்தூதர்களே சாதுக்கள், ஞானிகள், ஒளி, ஞானம், சாந்தம் ஆகியவற்றின் காவலர்கள் அவர்கள்.

105. ஞானியொருவர் செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் ஒளி பரப்புகிறார். எல்லா இடங்களிலும், எப்போதும் அவர் கடவுளைக் காண்கிறார்.

106. சக்ரவர்த்திகளின் சக்ரவர்த்தி ஞானி, சாது, யோகி ஆவார்.

107. குறைவில்லாத தெய்வீக ஆற்றல் படைத்த ஊற்று சாது, ஞானி.

108. தெய்வீகப் பண்புகளுடன் திடமான சித்தமுள்ள சாது வலிமைவாய்ந்த, தெய்வீக புருஷர். யோகி, சாது என்பவர் விந்தை புருஷர்.

109. சாது என்பவர் யார்? எவர் ஒருவர் பிறரை வெறுக்காமல், அனைவரிடமும் பரிவு காட்டுகிறாரோ, தான் என்னும் அகங்காரம் அற்றவராக இருக்கிறாரோ, சந்தோஷம், துக்கம் ஆகியவற்றால் சலனப்படாமல் இருக்கிறாரோ, தன் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, தன்னைத்தானே ஆள்கிறாரோ அவரே சாது.

110. எவரிடம் உண்மை, தர்மசிந்தனை, மன்னிக்கும் இயல்பு, நன்னடத்தை, எளிமை, கருணை ஆகியன உள்ளனவோ, அவரே பிராமணர், ரிஷி, சாது, யோகி.

111. மாய வாழ்வு என்னும் கனவினின்று மீண்டவரே ஞானி. அவர் நித்யானந்தத்தில் திளைத்திருக்கிறார்.

112. சாதுவின் முக்கிய குணங்களுள் ஒன்று திருப்தியுணர்வு.

113. ஞானஒளி பெற்றுள்ள சாதுவிடம் உலகமே சரணடைகிறது.

114. மனிதருக்குப் புறநோக்கு மட்டுமே உண்டு. ஞானிக்கோ அகநோக்கும் உண்டு.

115. அறநூல்கள் தத்துவங்கள். சாதுக்கள் நெறிகளின் வெளிப்பாடு.

116. ஞானியின் வாழ்க்கை தெளிவானது, எளிமையானது, பிறரைத் தம்பால் ஈர்க்கக் கூடியது. அஃது அருள் நிறைந்தது. முறையானது.

117. ஞானி எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறார். அவருக்கு வாழ்வே மகிழ்ச்சி நிறைந்தது. அவருக்குத் துன்பம், சோதனை ஏதும் இல்லை. அச்சம் அவருக்கு இல்லை. எந்த அரசாணைக்கும் அவர் கட்டுப்பட்டவர் அல்லர்.

118. சாது, ஞானி, யோகி ஆகியோரின் அணிகலன் துறவு.

119. மனம், உடல் ஆகியவற்றைக் கடந்து, சரியான அகநோக்குடன் தன் சச்சிதானந்த சொரூபத்தில் லயித்திருக்கும் சாதுவிற்குத் துன்பம் இல்லை

120. யாரிடம் ஆன்ம பரிபாகம் உள்ளதோ அவரே பிராமணர், ஞானி, யோகி, சாது.

121. அனைத்தையும் மறந்து, தெய்வீகத்தில், தெய்வீகத்திற்காகவே வாழ்பவர் பக்தர்.

122. வாழ்க்கையைக் கண்டு பயந்து, ஒதுங்கி வாழ்வது, உலக கிருத்தியங்களைச் செய்யாமல் தனித்து வறிதே இருப்பது என்பதன்று இதன் பொருள். செயல்களின் பயன்கள் அனைத்தையும் ஆண்டவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்து வாழ்தல் என்பதே இதன் பொருள்.

123. அத்வைத ஒன்றியக் காட்சி நிலைக்குப் பக்தியோகி உயருகிறார். எல்லா உயிர் இனங்களிடத்தும் அவர் பரிவு காட்டுகிறார். இதன் மூலம் அவர் பகவானின் பாதமலர்களை நெருங்கி வருகிறார்.

124. பக்தியோகி தம் அன்றாட வாழ்வின் செயல்களின் மூலம், பிரபஞ்சத்தின் தலைவரான பகவானுக்குச் சேவை செய்கிறார்.

125. அஹிம்சை, உண்மை, அன்பு, பரிவு, தூய்மை ஆகியவற்றின் மூலம் பக்தர் கடவுளை நெருங்குகிறார்.

126. பக்தரின் உடல் பரவசமடைகிறது. ஆனந்தக் கண்ணீர் அவருடைய கன்னங்களில் வழிந்தோடுகிறது.

127. பக்தரிடம் கடவுள் செல்வாக்கு கொள்கிறார். நேர்மைக் கோட்பாடுகளின் பதிப்பாகப் பக்தர் இயங்குகிறார்.

128. மகாபுருஷர்களிடமிருந்து வெளிப்படும் பக்தி என்னும் கதிர் உலகின் மூலை முடுக்குகளில் எல்லாம் ஒளிவீசுகின்றன.

129. தம் பெருமையை மகான் ஒருவர் எப்போதும் வெளிக்காட்டிக் கொள்வதில்லை.

130. அனைவர்க்கும் நண்பராய், அனைத்தையும் பொறுமையுடன் ஏற்பவராய், தன் அடக்கத்துடன் அமைதிகாத்து நிற்பவராய், பயம், கோபம் ஆகியன அற்றவராய், உணர்ச்சிப் பிடிக்கு அப்பாற்பட்டவராய் இருப்பவரே ஜீவன் முக்தர் ஆவார்.

131. எதனையும் விரும்பாமல், எவரையும் துன்புறுத்தாமல், நல்லவை, தீயவை ஆகிய எவற்றாலும் பாதிக்கப்படாமல், ஆசைகள் அற்று இருப்பவர் ஜீவன் முக்தர்.

132. இதயத் தூய்மையுடன், தன்னடக்கத்துடன், அனைத்து உயிரினங்களையும் தன்னைப் போலவே மதித்து, கர்வம், அகங்காரம் இல்லாமல் வாழ்பவர் ஜீவன் முக்தர்.

133. வாழ்விலும், சாவிலும், இன்பத்திலும், துன்பத்திலும், லாபத்திலும், நஷ்டத்திலும், அன்பு காட்டப்படும்போதும், வெறுக்கப்படும் போதும் ஒரே சமநிலையில் இருப்பவர் ஜீவன் முக்தர்.

134. தன் உள்ளே உறையும் பரமாத்மாவே பிற உயிரினங்களிலும் உறைகிறது என்று அறிபவரே ஆன்ம பரிபாகம் அடைந்தவர்.

135. ஜீவன் முக்தருடைய பிராணன் வேறு உலகத்திற்குச் செல்வதில்லை. அது பரப்பிரம்மத்துடன் ஒன்றி விடுகிறது. சாது பரப்பிரம்மம் ஆகிவிடுகிறார்.

136. விரல்கள் இல்லாத மனிதன் ஒருவன் முத்துமாலை தயாரித்தான். கழுத்தில்லாத மனிதன் ஒருவன் அம் முத்துமாலையை அணிந்து கொண்டான். நாவில்லாத மனிதன் ஒருவன் அவனைப் புகழ்ந்துரைத்தான். இது விந்தையில்லையா ? இதைப்போலவே, ஜீவன் முக்தனின் நிலை விந்தையானது. அதனை விவரிக்க முடியாது.

137. ஆன்ம பரிபாகம் அடைவதற்கான உபாயம் ஞானிகளின் சத்சங்கத்தை நாடுவது.

138. பழங்கால ஞானிகளின் ஆன்மீக போதனைகளை நன்றாக அறிந்திடுங்கள். அவற்றின் எடுத்துக்காட்டாக ஒளிவீசித் திகழுங்கள்.

139. ஞானிகளின் உபதேசங்களைக்கேட்டு அவ்வழி நடப்பவர் நலம்பெறுவார்.

140. ஞானிகளின் உபதேசங்களைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்றால் நீங்கள் குழந்தைகள்போலக் கள்ளங் கபடு இல்லாத இதயமுடையவர்களாய் இருக்கவேண்டும்.

141. முட்டாள்களுடனும் மூர்க்கர்களுடனும் சகவாசம் கொள்வது துன்பத்தையே எப்போதும் தரும். ஞானிகள், யோகிகள், சாதுக்கள் ஆகியோரின் ஸத்சங்கத்தை நாடுவது ஒளிதருவது, உயர்த்துவது, மகிழ்ச்சியானது.

142. உலக பந்தங்களை உறுதியுடன் புறக்கணியுங்கள். ஞானிகள், யோகிகள் ஆகியோரின் சங்கங்களில் சேருங்கள்.

அத்தியாயம் – 8.

ஆன்மீக பாதைக்கு வழிகாட்டும் ஒளிவிளக்கு.

1. சாதனைக்கு அழைப்பு.
2. இன்றியமையாத் தேவைகள்.
3. ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கான போதனைகள்.
4. ஆன்ம பரிபாகத்திற்கு உதவுபவை.
5. சிஷ்யபாவத்தின் எடுத்துக்காட்டு.
6. தடைகளைக் கண்டு எச்சரிக்கையாய் இருங்கள்.
7. வீரனே! முன்னேறிச்செல்.
8. பேரானந்தம் பெறுவாய்.

---

1. சாதனைக்கு அழைப்பு

1. இவ்வுலகத்தில் நாம் பிறந்ததே ஆத்ம சாதகம் புரிவதற்குத்தான்.

2. அஞ்ஞானத் திரையைக் கிழித்தெறிவதே ஆத்ம சாதகத்தின் ஒரே குறிக்கோள்.

3. உங்களுக்குள்ளேயே காணப்படும் தடைகளை முதலில் அகற்றுவது ஆத்ம சாதகத்தின் முதல் நிலை. இதனுல் பரமாத்மாவை உணரமுடியும். வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்தும் தளைகளினின்று ஆன்மாவை விடுவிப்பதே ஆத்ம சாதகத்தின் இலட்சியம்.

4. சுயக் கட்டுப்பாடு, புடம்போடுதல் ஆகிய முறைகளைக் கொண்டது ஆத்ம சாதகம் என்னும் நிலை.

5. முறையான தியானம் ஆத்ம சாதகத்தில் முக்கியமானது.

6. ஆன்மீகப் பயிற்சிக்குத் தேவைப்படுவன நான்கு. நம்பிக்கை, லக்ஷிய நினைவு, சுய முயற்சி, லக்ஷிய நிறைவேற்றத்திற்கான இடைவிடாத உழைப்பு ஆகிய நான்கும் அடிப்படை.

7. விழிப்பு நிலையில் ஒருவரிடம் காணப்படும் சாந்தம், அமைதி ஆகியவற்றைக் கொண்டே ஆத்ம சாதகத்தில் ஒருவரின் முன்னேற்றம் மதிப்பிடப் படுகிறது.

8. கடவுள் காட்சி வேண்டும் என்றோ, முக்தி வேண்டும் என்றோ கருதாதீர்கள். உங்கள் சாதனையில் உண்மையாக ஈடுபடுங்கள். கடவுள் தன்னால் காட்சி தருவார்.

---

2. இன்றியமையாத் தேவைகள்

9. முதலில் தூய்மை. கடவுளிடம் நம்மை இஃது இட்டுச் செல்லும்.

10. காமம், கோபம், பேராசை, கர்வம், பொறாமை, குரோதம் ஆகிய எதிரிகளையும் கட்டுப் படுத்தி அழிப்பதே ஆன்மீக சாதனையின் வெற்றி நிலையாகும்.

11. நற்பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் சாதகர் தன் கீழான உணர்வுகளைத் தூய்மை யானவையாக மாற்றிக்கொள்கிறார். யமம், நியமம் ஆகிய பயிற்சிகள் மூலம் தன்னைத்தானே கட்டுப் படுத்திக் கொள்கிறார்.

12. உடலைப் புறக்கணிப்பதன்மூலம் யோகம், பக்தி, வேதாந்தம் ஆகியவற்றில் ஈடுபடமுடியாது.

13. பணிவுடையவராய் நீங்கள் இருந்தாலன்றி ஆன்ம பரிபாகம் அடையமுடியாது.

14. கடவுள் நாட்டமும், மன ஒருமைப்பாடும் எவருக்கு மிகுந்துள்ளதோ, அவர் விரைவில் ஆன்ம பரிபாகம் பெறுகிறார்.

15. இவ்வுலகம் பொய்யானது, துன்பமயமானது, இன்பமும் துன்பமும் ஒன்றே என்பதை நீங்கள் முற்றிலும் உணர்ந்தாலன்றி, ஆன்மீகப் பாதையில் உங்களால் முன்னேற முடியாது.

16. தைரியம், நல்லது, தீயது எனப் பாகுபாடு செய்யும் திறன், பற்றற்றநிலை ஆகிய மூன்றும் ஆன்மீகப் பாதையில் முன்னேற்றத்திற்குத் தேவையானவை.

17. பரந்த மனப்பாங்கு, வாழ்வின் உண்மைகளைப் பற்றிய ஆழ்ந்து ஆய்ந்த அறிவு, பிறரிடம் பரிவு, சகிப்புத் தன்மை, தர்ம சிந்தனை ஆகியவை ஆத்ம சாதகருக்குத் தேவையானவை.

18. சத்யத்தை நாடுபவருக்கு, பரந்த மனப்பான்மையும், ஆய்ந்த அறிவும், விட்டுக்கொடுக்கும் தன்மையும் வேண்டுவன.

19. பரிவுணர்வு, தர்மம், தியானம் ஆகியவை சேர்ந்த துறவு வாழ்க்கை பூரண வாழ்க்கைக்குக் காரணமாகிறது.

20. தெய்வீகப் பெற்றிகள் நிரம்பப் பெற்றவரால் கடவுளை உணர முடியும்.

21. ஆன்மீகப் பணிக்குத் தேவையானவை — பரிவு காட்டுதல், எளிமையாயிருத்தல், உண்மையாய் வாழ்தல், சகிப்புத் தன்மை காட்டடல், தைரியம் நிறைந்திருத்தல், தூய்மை சேர்ந்திருத்தல், மெய்ப்பொருளைக் காணவல்ல திறன் ஆகியவை.

22. கடவுளுடன் இரண்டறக் கலப்பதே உங்களின் தினசரி லட்சியமாக இருக்கவேண்டும்.

23. வேத நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளவாறு விலக்கவேண்டியவற்றைக் கண்டிப்பாய் விலக்கி ஆத்ம சாதகர் ஒவ்வொருவரும் வாழவேண்டும். வேத நூல்களின் கட்டுப்பாடு விதிகளினின்று இம்மியளவுகூட அவர் பிறழக்கூடாது.

24. உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிவிடக்கூடிய புலன் இன்பப் பொருட்களை விலக்குபவரால் மட்டுமே, தகுதியான குரு ஒருவரை நாடி அடைபவரால் மட்டுமே மாயையை வென்று ஆன்மீகப் பாதையில் முன்னேற்றம் அடையமுடியும்.

25. தான், தனது என்னும் உணர்வு நீங்கி, காமம், கோபம், பொறாமை, கர்வம் ஆகியவற்றின் பிடியிலிருந்து விடுபட்டவரால் மட்டுமே மாயையை வென்று ஆன்மீகப் பாதையில் முன்னேற்றம் காண முடியும்.

---

3. ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கான போதனைகள்

26. கடவுள் உங்கள்முன் இருக்கிறார் என்று இடைவிடாது அறிந்திருங்கள். இதன் பயனாக, கடவுள் உங்களுக்கு அளிக்கும் அனைத்தையும் ஏற்கும் பக்குவம் ஏற்படும் வகையில் உங்கள் ஆன்மா மாறியமைகிறது.

27. அகத்தினுள் இணைந்து ஒன்றியுள்ள தெய்வீகம், பண்பு, அனுபவம் ஆகியவைபற்றிய உள்ளிணைந்த அறிவுவேண்டும்.

28. ஞானமும் பக்தியும் இணைந்தவை என்பதைக் கண்டு உணருங்கள்.

29. நம்பிக்கையே விதை. தெய்வீக அருள் என்பது மழை. பிரார்த்தனை கலப்பை. சரணுகதி என்பது உழவுமாட்டைக் கட்டும் கயிறு. வழிபாடு என்பது உழவின் கைப்பிடி. தியானம் என்பது எருது. பக்தி என்பது இலட்சியம். நான், எனது என்னும் உணர்வை அகற்றுவதே உழுதல். ஆன்ம பரிபாகமே அறுவடை. இதனுல் துன்பமும் வருத்த மும் நீங்கி, நித்ய அமைதியும் ஆனந்தமும், நிறை வும் கிட்டுகின்றன.

30. உங்கள் உள்ளே உறைந்திருப்பது பூரணம் அல்லது பிரம்மம். அதனை அறிவதே உங்கள் லக்ஷியம். பிரம்ம ஞானமே உங்களின் உண்மையான நிரந்தரச் செல்வம். ஆன்ம பரிபாகம் அடைதல் உங்கள் பிறப்புரிமை. சச்சிதானந்த நிலையே உங்கள் இயல்பான நிலை. துறவே உங்கள் அணிகலன், யோகம் உங்கள் பாதையின் பரிணமம். 'ஓம்' உங்கள் சொத்து. தர்மம் உங்கள் கடமை, தூயமனம் உங்கள் குரு.

31. நல்லது, தீயதைப் பகுத்தறியும் உணர்வு விதை. பற்றற்ற மனப்பாங்கு மழை. உண்மை யான நோக்கு கலப்பை. சுயக்கட்டுப்பாடு உழவு மாட்டைப் பிணிக்கும் கயிறு. துறவே கலப்பையின் கைப்பிடி. மனஒருமைப்பாடு எருது. காமம், கோபம், பொருமை, வெறுப்பு, அகங்காரம் ஆகிய உணர்வுகளை அறுத்தெறிவதே உழவு. இதன் அறுவடை நிர்விகல்ப சமாதி அல்லது ஆன்ம பரிபாகம். இதன் பயனுக எல்லாத் துன்பங்களும் வருத்தங்களும் நீங்கி, நித்ய நிலையும், நித்யானந்த மும் கிட்டுகின்றன.

32. நல்லது, தீயது ஆகியவற்றைப் பகுத் தறியும் பாங்கு, பற்றற்ற மனநிலை, தீவிர மனப் பாங்கு, சுயக்கட்டுப்பாடு, லட்சிய நோக்கு,

தியானம், அக ஆராய்ச்சி, உள் உணர்வு, சமாதி நிலே ஆகியவை ஆன்மீகப் பாதையில் மைல் கற்கள்.

33. நல்லது தீயது ஆகியவற்றைப் பகுத்தறியுங்கள். பற்றற்ற நிலேயில் இருங்கள். தீவிர சிந்தையுடன் இருங்கள். உங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதனுல், நித்யத்தை நோக்கியுள்ள ஏணியில் முதல் படியை நீங்கள் அடைந்து விட்டீர்கள்.

34. மகான்களின் வாழ்க்கை, அவர்களை ஊக்குவித்த லக்ஷியங்கள், எந்தெந்த லக்ஷியங்களுக்காக மகான்கள் தங்கள் வாழ்வினை அர்ப்பணம் செய்தார்கள் — இவையெல்லாம் உங்கள் குறிக்கோளைச் செம்மைப்படுத்தும் வரையில் உங்கள் பால் வேரூன்ற வேண்டும்.

35. உங்களைத் தயார் ஆக்கிக்கொள்ளுங்கள். லக்ஷியநோக்கு கொள்ளுங்கள். பிறரையும் தூண்டுங்கள்.

36. கடினமாக இராதீர்கள். நிறைவாக எதனையும் அறிந்திருங்கள். எதனையும் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

37. சாகும்வரையில் உபாசனை அல்லது வழிபாடு தொடர்ந்து செய்யவேண்டும்.

38. புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தி, தூயமனத்துடன் ஆத்ம சாதகர் பரமாத்மாவைத் தியானம் செய்யவேண்டும்.

39. அக ஆய்வு, தியானம், உள் உணர்வு ஆகியவற்றின் மூலம் தெய்வீக ஒளியைக் காணலாம்.

40. தான் எனும் அகங்காரத்தையும், உங்கள் உடலேயும், உடல் இன்பத்தையும் அழித்திடுங்கள். நித்யானந்தம் கிட்டும். உங்களால் மரணத்தை வென்றிட இயலும்.

41. ஞானம், தவம் ஆகியவற்றின் மூலம், ஸ்திரபுத்தியடைந்த, உணர்ச்சிகளைக் கடந்த தூய மனம் படைத்த மகான்கள் கடவுளைக் காண்கிறார்கள்.

42. மனமும் அறிவும் செயலற்றுப்போகும் போது, எண்ணங்கள் அழிந்துபடும்போது, புலன்கள் செயலற்றுப்போகும்போது, பரமாத்மநிலை என்னும் பேரின்பத்தை ஒருவர் பெறுகிறார்.

43. எல்லா சம்ஸ்காரங்களிலிருந்தும் ஒருவர் விடுதலை பெறும்போது, நித்ய பரபிரம்ம நிலையை சாதகர் அடைகிறார். பரபிரம்மம் சாந்தம் நிறைந்தது, மாற்றம் இல்லாதது, நித்யமானது, அழிக்கமுடியாதது.

44. அகங்காரத்தையும் ஆசைகளையும் அகற்றுவதின் மூலமே முக்திபெற இயலும்.

45. நம்பிக்கையுடன், தூய்மையான மனத்தில் 'தத்வம் அஸி' 'நீயே அது' என்னும் மகாவாக்யத்தைத் தியானிப்பதன் மூலம், குருவின் அருளால், ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் ஒன்றியிருப்பதைச் சாதகர் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

---

4. ஆன்ம பரிபாகத்திற்கு உதவுபவை

46. தூய மனம், கள்ளங் கபடமற்ற மனப்பான்மை, கட்டுப்பாடு ஆகியவை ஆன்ம பரிபாகம் அடைவதற்கு அடிப்படைத் தேவையானவை.

47. சுயக்கட்டுப்பாடு, தெய்வீகப் பெற்றிகள் ஆகியவற்றின் மூலமே ஆன்ம பரிபாகம் அடைய முடியும்.

48. தனியான இடத்தில் அமர்ந்து, மௌனம் பூண்டு, எதனைப்பற்றிய எண்ணவோட்ட

மும் இல்லாமல், சிறுகச் சிறுகப் பற்றுக்களை நீக்கி, பரமாத்மாவைத் தியானியுங்கள். முக்தி பெறுவீர் கள்.

49. ஞானிகளும், மகான்களும் வகுத்தளித்துள்ள வேத நூல்களின் வழியில் பணிவுடன் செல்வீர்களாக! அவர்கள் உபதேசங்களை எழுத்துக்கு எழுத்து அப்படியே பின்பற்றுங்கள். ஆன்ம பரிபாகம் பெறுவீர்கள்.

50. சுயக்கட்டுப்பாடு, தியானம் ஆகியவற்றில் முழுதாக ஈடுபட்டு, ஆன்ம பரிபாக லட்சியத்தில் ஊன்றியிருந்தாலே சாதகரால் ஆன்ம பரிபாகம் பெறமுடியும்.

51. தன்னலமற்ற சேவை, பிரார்த்தனை, சுயக்கட்டுப்பாடு, ஆராய்ச்சி, தியானம் ஆகியவற்றின் மூலம் ஆன்ம பரிபாகம் பெறுவீர்களாக!

52. வேத நூல்கள், குரு ஆகியோரின் உபதேசங்களைச் செவி மடுப்பீர்களாக! மனத்தையும் பொறிகளையும் உங்கள் முழுக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள். மனத்தைச் சிதறவிடாதீர்கள், ஒருமுகப்படுத்துங்கள். தியானம் செய்து ஆன்ம பரிபாகம் அடையுங்கள்.

53. அகத்தை ஆராயக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். புறஈர்ப்புக்களை வென்றிடுங்கள். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துங்கள். தியானம் பயிலுங்கள். விரைவில் ஆன்ம பரிபாகம் அடைவீர்.

---

5. சிஷ்ய பாவத்தின் எடுத்துக்காட்டு

54. உடல், புலன்கள், மனம் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். ஆன்மீகக் கட்டுப்பாடே சிஷ்ய பாவத்தின் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்.

55. கீழ்ப்படிதலே சிஷ்ய பாவத்தின் அடிப் படை நெறி.

56. இராணுவத்தில் கீழ்ப்படிதல் திணிக்கப் படுகிறது. ஆன்மீக வாழ்க்கையில் அது கிரஹிக்கப் படுகிறது.

57. சிஷ்யபாவத்தின் அடுத்த அடிப்படை நெறி உண்மையான மனப்பாங்கு.

58. உண்மையான மனப்பாங்கு இல்லாத சீடன் குரோதக்குவியல்.

59. பணிவு, கீழ்ப்படிதல் ஆகிய இரண்டுமே சிஷ்யன் முதலில் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவை.

60. உயிர் இனங்கள் அனைத்திடத்தும் அன்பு, பணிவு, பக்தி, தன்னலமற்ற சேவை செய்யும் மனப்பான்மை, பரந்த மனப்பான்மை, நல்ல மனம் ஆகியவை உங்களுக்கு இருந்தால் நீங்கள் என் சிஷ்யர்கள்.

61. சிஷ்யபாவம் உதட்டில் இல்லை. சிஷ்ய பாவம் இதயத்திலும், செயலிலும் உள்ளது.

62. தூசியளவிற்கு எளிமையாகவும், கீழ்மையாகவும் உங்களை நீங்கள் கருதிக்கொள்ள வேண்டும். அபிமானம் என்னும் பற்று, அகங்காரம் ஆகியவற்றை விலக்கவேண்டும். அப்போதுதான் சிஷ்யராகும் பக்குவம் உங்களுக்கு இருக்கிறது.

63. சிஷ்யர் தம் மன அழுக்குகளையெல்லாம் நீக்கினாலன்றி, குருவின் பேரருளுக்கு அவர் பாத்திரம் ஆகமாட்டார்.

64. மனப்பூர்வமாகவும், தன்னலமற்றும் சிஷ்யர் தம் குருவிற்குச் சேவை செய்தாலன்றி, குருவின் அருள் அவருக்குக் கிட்டாது.

65. தூய்மை, கட்டுப்பாடு, நல்லது கெட்டது என்னும் பாகுபடுத்தி உணரும் தன்மை, பற்றற்ற

மனநிலை ஆகியவற்றின் மூலம் தன்னைச் சிஷ்யர் தயார் செய்து கொண்டாலன்றி, குரு தன்பால் அருளைப் பொழிவார் என்று சிஷ்யர் எதிர்பார்ப்பது அர்த்தமற்றது.

66. இலக்ஷிய சிஷ்யர், தன்னுடைய சுயநலம், அகங்காரம் ஆகியவற்றை நீக்கி, குருவின் உயர் குணங்களைத்தான் ஏற்றுக்கொள்ள முயலுகிறார்.

67. குருவின் சாதாரண மனித இயல்புகளையே ஏற்கும் நிலையில் சிஷ்யர் இருப்பார். குருவின் குணநலன்களை உடனடியாக ஏற்கும் நிலையில் இருக்கமாட்டார்.

68. உண்மையான லக்ஷியம் இருக்குமானால், தன்முன் குரு நேரில் தோன்றவேண்டும் என்று சிஷ்யர் எதிர்பார்க்க வேண்டாம். எங்கெல்லாம் உண்மை வெளிப்படுகிறதோ, அவ்விடங்களை நாடிச் சிஷ்யர் செல்லவேண்டும்.

69. பிரம்ம ஞானம் கிட்டுவதற்குக் குருவின் அருளே அடிப்படைக் காரணம்.

70. உயரிய குரு பற்றுகளை அறுத்தெறிந்தவர். அவர் மனிதருள் மாணிக்கம். அத்வைத ஆனந்த நிலையின் உருவம் அவர். அவரிடம் கருணை நிரம்பி உள்ளது. அவர் மகாபுருஷர்.

71. குருவிடம் முழுமையான நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். அன்பு, சத்தியம் என்னும் கடவுளை உங்களுக்குக் காட்டவல்ல, புவிக் கடவுள் உங்கள் குரு.

72. உனக்கு நல்லது கெட்டதைப் பாகுபடுத்தி உணரும் திறன் இருந்தால் நான் உனக்கு ஞானம் தருகிறேன். நீ சகல சம்பத்தையும், லக்ஷிய வெறியையும் அடைந்தால் நான் உனக்கு

முக்தி தருகிறேன். நீ அப்யாசம், தியானப்பயிற்சி செய்வாய். நான் உனக்கு நித்ய நிலையினைத் தருகிறேன்.

73. நம்பிக்கையும், பக்தியும் பெறுவாய். நான் உனக்கு ஆன்ம பரிபாகம் தருகிறேன். சிந்தனையற்ற மனம் அடைவாய். நான் உனக்கு நிர்விகல்ப சமாதிநிலை தருகிறேன்.

74. சாதகருக்கான வழியினைக் குரு வகுத்தளிப்பார். சாதகருக்குக் குரு வழிகாட்டுவார். சாதகர் சொந்த முயற்சியில் நிதானமாக ஆன்மீகப் பாதையில் பயணம் மேற்கொள்ளவேண்டும்.

75. உங்கள் குரு உங்களுக்கு வழிகாட்டுவார். தடைகளை நீக்குவார். ஆனால் தனியாக முயற்சி செய்யவேண்டியது நீங்கள். உங்கள் நம்பிக்கையும் குருவின் அருளும் உங்களுக்கு வழிகாட்டி உங்களைப் பாதுகாக்கும்.

---

6. தடைகளைக் கண்டு எச்சரிக்கையாய் இருங்கள்

76. பெயருக்கும், புகழுக்கும், அந்தஸ்துக்கும் உள்ள ஆசை இருக்கிறதே, அதுதான் ஆன்மீகப் பயணப் பாதையில் உள்ள மிகப் பெருந்தடை.

77. உலகப் பொருட்கள்பால் உள்ள பற்று ஆன்மீகப் பயணத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும். சாதகருக்கு பற்றற்ற மனநிலை வேண்டும்.

78. மனச் சோம்பலும், அசதியும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தினைத் தடை செய்வன.

79. சந்தேகம், பயம் ஆகியன முன்னேற்றத்தின் எதிரிகள். நம்பிக்கை, தைரியம் ஆகியவற்றை

வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். சந்தேகமும், பயமும் அழிந்துவிடும்.

80. உங்களை நீங்களே உள்ளே ஆராய்ந்து பாருங்கள். உள்ளுக்குள் புதைந்து கிடக்கும் தீய ஆசைகளை வேரறக்களையுங்கள்.

81. ஓரளவு முன்னேற்றம் கண்டுள்ள சாதகர் கவனமாக இல்லாவிட்டால், வேத நூல்களின் விதிகளின்படி அவர் ஒழுகாவிட்டால், மீண்டும் அவர் பழைய நிலைக்குத் திரும்பும் வீழ்ச்சிக் குள்ளாவார்.

82. சிறிய அலட்சியமும் பெருந்தொல்லையை விளைவிக்கும். லாடத்தில் ஆணி இல்லாததால் குதிரையின் லாடம் கழன்றுவிழுந்தது. லாடம் இல்லாததால் குதிரையால் ஓடமுடியவில்லை. பிடிபட்டது. குதிரை பிடிபட்டதால், குதிரை வீரன் அழிந்தான். குதிரை வீரன் அழிந்ததால், அவன் போர்க்களத்திற்குக் கொண்டுசென்ற செய்திபோய்ச் சேரவில்லை. செய்திபோய்ச் சேராத தால், போரில் படை தோற்றது. போரில் படை தோற்றதால், நாடு எதிரிவசம் ஆனது. எல்லாம் ஒரு சிறிய ஆணியை அலட்சியம் செய்ததன் விளைவு. இதைப்போலவே, யம—நியம முறைகளை நீங்கள் அலட்சியம் செய்தால், மன ஒருமுகப்பாடு உங்க ளுக்குக் கிட்டாது. மன ஒருமுகப்பாடு உங்க ளுக்கு இல்லையென்றால், உங்களுக்குத் தியானப் பயிற்சி கிட்டாது. தியானப் பயிற்சி இல்லை யென்றால் உங்களுக்கு சமாதிநிலை கிட்டாது.

83. உங்களை நீங்களே ஆராய்ந்துபாருங்கள். உங்களுக்குள் உள்ள தீய உணர்வுகள் யாவை, உங்களிடம் இல்லாத நற்பண்புகள் யாவை என்பன உங்களுக்குப் புலப்படும்.

---

7 வீரனே முன்னேறிச்செல்

84. சாதகரின் தினசரி வாழ்க்கை சவால்கள் நிறைந்தது ஆகும். ஒவ்வொரு புதிய கஷ்டத்தையும் சாதகர் வரவேற்று, பிரார்த்தனை, தியானம், தைரியம், பொறுமை, கடின முயற்சி ஆகியவற்றால், கஷ்டத்தை வென்று முன்செல்ல வேண்டும்.

85. உங்கள் பாதை ஞானநிலையை நோக்கி மேலே மேலே செல்கிறதே தவிர, கீழே இறங்குவதில்லை.

86. முழுமை என்னும் நிலையைச் சாதகர் எளிதினில் அடைந்துவிட முடியாது.

87. எப்போதும் அமைதியாக இருங்கள். பிரார்த்தனை தியானம் ஆகியவற்றில் முறையாக ஈடுபடுங்கள். இதன் பயனாக உங்களுக்கு வலிமையும் அமைதியும் கிட்டும். பயமின்றி முன்செல்லுங்கள்.

88. தியானம், அமைதி, மௌனம், சுயக்கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றில் உங்கள் வலிமை இருக்கிறது.

89. வலிமை, தன்னம்பிக்கை பெறுங்கள். தியானம் பயிலுங்கள். நீங்கள் நித்யநிலை அடைவீர்கள். சாந்தி உங்களுக்குக் கிட்டும்.

90. சப்தத்தினிடையே அமைதி, கூட்டத்தில் தனிமை, பயத்தில் தைரியம், கஷ்டத்தில் அமைதி காண்பீர்களாக.

91. ஆன்மீகப் பாதை சிறுகச் சிறுக உங்களுக்குத் தெரியும். தைரியமாக முன்செல்லுங்கள். முறையாகத் தியானம் பயிலுங்கள். கடவுளை முழுதாக நம்புங்கள். அகங்காரத்தை வேரறக் களையுங்கள்.

92. பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். கடவுளைச் சார்ந்திருங்கள். உங்களுக்கு யாவும் புலப்படும். அமைதியாகவும், பொறுமையாகவும் இருங்கள். அமைதியே உங்கள் வலிமை. பொறுமையே உங்கள் ஆற்றல்.

93. வருத்தப்படாதீர்கள். பயப்படாதீர்கள். முன்னேறிச் செல்லுங்கள். கடவுளை நோக்கி நடைபோடுங்கள். ஆன்மீக சாதனம் என்னும் வாள் கொண்டு எல்லாச் சந்தேகங்களையும் அறுத்தெறியுங்கள்.

94. கடவுள் எப்போதும் உங்களுடன் இருக்கிறார். நீங்கள் ஒருபொழுதும் தனியாக இல்லை. நீங்கள் அலட்சியப்படுத்தப் படுவதில்லை. கடவுள் அனைவரையும் கவனித்துக் கொள்கிறார்.

95. இறைவேட்கையை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

96. நல்லது கெட்டது என்று பகுத்தறியுங்கள். பற்றற்று இருங்கள். இறைவேட்கை கொள்ளுங்கள். தியானம் பயிலுங்கள். இஃதே ஆன்மீகப் பாதையின் சாரமான பாதை.

97. பழைய அனுபவ நினைவுகளை நீக்கி விடுங்கள். முன்னேறிச் செல்லுங்கள். திரும்பிப் பார்க்காதீர்கள்.

98. முழுமையுடன் ஈடுபடுங்கள். முழு முயற்சி செய்யுங்கள். பிரார்த்தனை புரியுங்கள். பொறுமையுடன் காத்திருங்கள். சிறுகச் சிறுக பாதை உங்களுக்குப் புலப்படும்.

99. பாதையைச் சரிசெய்யுங்கள். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். கடவுளுக்குப் பணிபுரியுங்கள். பாதை உங்களுக்குப் புலப்படும். உங்கள் பலம் புதுப்பிக்கப்படும்.

100. பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். பொறுமையுடன் காத்திருங்கள். நம்பிக்கையுடன் இருங்கள். ஆனந்தம், சாந்தி ஆகியவற்றை அனுபவிப்பீர்கள்.

101. ஆன்மீகப் பயணப் பாதையைச் சரி செய்யுங்கள். புதர்களை நீக்குங்கள். நான் உங்களுக்கு உதவுகிறேன்; வழிகாட்டுகிறேன்.

102. பயப்படாதீர்கள். உங்களுக்கு மரணம் இல்லை. சம்சாரம் என்னும் தடைகள் நிறைந்த சமுத்திரத்தைக் கடப்பதற்கு வேறு வழியில்லை. சத்விஷயங்களைக் கேளுங்கள். அவற்றைக் குறித்து சிந்தித்துப் பாருங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். கடவுள் உண்மையை அறிவார். இதுதான் உறுதியான வழி.

103. பொறுத்திருங்கள். மறுபடியும் கூறுகிறேன். பொறுமையுடன் காத்திருங்கள். நம்பிக்கை, நம்பிக்கைதான் வேண்டும். வெற்றி உங்களதே.

---

8. பேரானந்தம் பெறுவாய்

104. மௌனம் அனுஷ்டிப்பதின் மூலம் கடவுளின் குரலைக் கேட்க முடியும்.

105. சாதகரே! காடுகளில் கடவுளைத் தேடாதீர்கள். காடுகளில் இல்லை கடவுள். உங்கள் இதயத்தில் உறைகிறார் கடவுள்.

106. தெய்வக் குரலை மௌன மொழி மூலம் கேளுங்கள். அச்சொல் உங்களுக்கு வழிகாட்டும். கடவுளின் சொல் வார்த்தைகளில் வெளிப்படாது. மனச்சாட்சி மூலம், இதயத்தில் அனுபவிப்பீர்கள்.

107. பரமாத்மாவே உங்கள் குரு. உங்கள் மௌனமான வழிகாட்டி பரமாத்மா.

108. மௌனம் கடைப்பிடியுங்கள். கடவுள் உங்களுடன் மௌனமாகப் பேசுகிறார். மனத்திலும் எண்ண ஓட்டமே இல்லாத நிலையே உண்மையான மௌனம். மௌனம் வலிமை தருகிறது. சாந்தி அளிக்கிறது.

109. மௌனத்தின் மூலம் ஆன்மீக உயர் நிலையினை அடையுங்கள். அந்நிலையில் நீங்கள் கடவுளைத்தவிர வேறெதனையும் காணமுடியாது. கடவுளின் குரலைத்தவிர வேறு எக்குரலையும் கேட்க முடியாது. இறை உணர்வைத்தவிர வேறு எந்த உணர்வும் உங்களுக்கு இருக்காது.

110. ஆன்மாவின் ஆழத்திற்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் உள் நினைவில், உங்கள் பரமாத்மாவை — உங்கள் பயணத்தின் முடிவுநிலையைக் காண்பீர்கள்.

அத்தியாயம் – 9.

உலகத்திற்கான உபதேசமொழி:

1. உலக அமைதியும், சகோதரத்துவமும்.
2. அன்பு என்னும் செய்தி.
3. வழிபாடு கலந்த சேவை மூலம் அன்பினை வெளிக்காட்டுங்கள்.
4. ஆன்மீக உணர்வே உண்மைக் கலாசாரத்தின் அடிப்படை.
5. உண்மைக் கலாசாரமும், கல்வியும்
6. மதமும், வேதாந்தமும்.
7. சாது — உங்களின் உயரிய அருளாளர்.

---

1. உலக அமைதியும் சகோதரத்துவமும்

1. ஆன்மீகம், ஒழுக்கம் ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு உலக அமைதியும், உலக ஒற்றுமையும் காணப்படவேண்டும்.

2. வேதாந்தத் துறையில் நவீன உலகத்திற்கு ஒரு புதிய அணுகுமுறை வேண்டும். அப்போது தான் உலக ஒற்றுமைக்கான பயன்தரும் புதிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ள முடியும்.

3. மக்களின் இதயத்தில் அமைதி நிலவும் போதுதான் உலகத்தில் அமைதியும், ஒற்றுமையும் நிலவும்.

4. அன்பு, கூட்டுறவு ஒருவரையொருவர் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் உலகில் அமைதி ஏற்படும்.

5. அன்பும், கூட்டுறவும் ஒருவரையொருவர் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளுதலும் உலகில் இணக்கமும், அமைதியும் ஏற்பட அவசியமானவைகள்.

6. உலக மக்களிடையே சகோதரபாவம் ஏற்பட்டு அனைவரும் ஆண்டவனைத் தந்தையாக உணரும் மனோபாவம் ஏற்படும் நிலையொன்றே இன்றைய உலகின் சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதற்கான ஒரே உபாயம்.

7. ஆன்மீக சகோதரத்துவம் என்னும் அடிப்படை இணைப்புகளை அறிந்துகொண்டு அந்த லக்ஷியத்திற்கேற்ப வாழுங்கள்.

8. வாழ்க்கையில் அனைவரும் ஒன்றே என்னும் ஒற்றுமை உணர்வு நமக்கு வேண்டும்.

9. உங்களுக்கு மட்டும் தனியாகச் சொந்தமான இடம் ஏதும் இவ்வுலகில் இல்லை. ஏனெனில் உலக மக்கள் அனைவரும் உங்கள் உறவினர்கள்.

10. அனைவரின் இதயங்களிலும், ஒரே பரமாத்மா ஒன்றிணைந்திருக்கிறது என்ற உணர்வு ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. மனித இனமுழுவதும் ஒரே குடும்பம். கடவுளின் குடும்பம். எல்லாருள்ளும் இறைவன் உள்ளார்.

11. வேறுபாடுகளிடையே ஒற்றுமை, ஒரே வாழ்க்கை, பிறரைப் புரிந்துகொண்டு வாழ்தல், சகோதரபாசம் என்னும் எண்ணத்தை தீவிரப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

12. அனைவரின் வாழ்க்கையும் ஒன்றே என்னும் காட்சியைக் காணுங்கள்.

13. மாந்தர் அனைவர்க்கும் ஆன்மீகச் சகோதரர் ஆகுங்கள். உங்கள் நாட்டு மக்களுக்கு மட்டுமில்லை, எல்லா நாட்டு மக்களுக்கும், எல்லா இனத்தவர்க்கும், பறவைகளுக்கும், மிருகங்களுக்கும், தாழ்த்தப்பட்ட, புறக்கணிக்கப்பட்ட மக்களுக்கும், மலர்களுக்கும், மூலிகைகளுக்கும், மலைகள், நதிகள், கடல்கள், சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் ஆகியவற்றுக்கும், சகோதரர் என்று உங்களை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

14. எல்லா ரூபங்களிலும் ஒரே உயிர்; ஒரே உணர்வு உள்ளது. எல்லாவற்றுள்ளும் கடவுள் உள்ளார். எனவே எவரையும் துன்புறுத்தாதீர்கள். ஒன்று எனும் ஒற்றுமை உணர்வு கொள்ளுங்கள். எல்லாரிடமும் அன்பு காட்டுங்கள். எல்லாருக்கும் சேவை செய்யுங்கள். பிரபஞ்ச சகோதரத்துவம் என்னும் உணர்வு கொள்ளுங்கள்.

15. எல்லா உயிர்களும் ஒரே இடத்திலிருந்து தோன்றுகின்றன. எனவே சிறு வேறுபாடுகளைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். எல்லாருடனும் ஒன்று படுங்கள். மனிதரிடையே காணப்படும் வேறுபாடு களைக் களைந்தெறியுங்கள்.

16. பரஸ்பரம் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ளுதல் என்ற ஒன்றே இன்று உலகிற்கு தேவை.

17. ஒரே நிலையில், ஒரே சமயத்தில் உண்மையான பாசம், அன்பு, சகோதரத்துவம், சகிப்புத் தன்மை ஆகிய உணர்வுடன் மக்கள் அனைவரும் சந்திக்கும்போதுதான் பரஸ்பரம் புரிந்து கொள்ளும் உணர்வு கிட்டுகிறது.

18. மனத்தினுள் இனவேறுபாட்டு உணர்வு இருக்கும்வரையில் சமாதான கோட்பாடுகளால் பயன் ஏதும் இல்லை.

19. பொதுமக்களின் தலைவர்கள் பொதுவாகப் பொறுமையுடையவர்களாய் இருக்கிறார்கள். தங்கள் தலைமையும் செல்வாக்கும் போய்விடுமோ என்ற அச்சம் அவர்களுக்கு உள்ளது.

20. பேராசை, ஆடம்பரம் ஆகியவை மனத்தினுள் குழப்பத்தையும் உலகில் வன்முறையினையும் உண்டாக்குகின்றன.

21. தனிமனிதரிடையே உள்ள வேறுபாடு குடும்பங்களில் காணப்படும் வேற்றுமை, வகுப்பு வாதம், வீடுகளிடையே உள்ள பிரச்சினை ஆகிய அனைத்திற்கும் காரணம் ஆடம்பரமே.

22. உயிர் இனங்கள் அனைத்தும் சகோதர நிலையில் உள்ளன. நாம் ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். எனவே படைக்கப்பட்ட உயிரினங்கள் அனைத்திற்பாலும் நாம் அன்பு, இரக்கம் ஆகிய உணர்வுகளை விரிவுபடுத்தி வெளிப்படுத்த வேண்டும்.

23. மற்றவருக்கு மகிழ்ச்சி கொடுங்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சி பெறுவீர்கள்.

24. எல்லா உயிரினங்களுடனும் ஒன்றி வாழுங்கள். எல்லாரையும் புரிந்துகொண்டு கூட்டுறவுடன் வாழுங்கள்.

25. பிறருக்கு சேவை புரியுங்கள். எல்லாருடனும் கூட்டுறவு கொள்ளுங்கள். பிறரைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். ஒருவருக்கொருவர் அன்பான வார்த்தைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

26. கண்ணியத்தின் பெருமையை மக்களின் இதயங்களில் விதையுங்கள்.

27. பரஸ்பரம் புரிந்துகொள்ளும் உணர்வு, அன்பு, சகோதர உணர்வு ஆகிய உணர்வுகளுடன் எல்லா நாட்டு மக்களும் ஒருங்கிணைய வேண்டும். அதன் பயனாக தனிமனிதரின் திறமை, அறிவுத் திறன் ஆகியவை மனித இன நன்மைக்குப் பயன் படும்.

28. பிறருடன் சேர்ந்து உழைக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

29. எல்லாரும் சந்தித்து உறவாடுங்கள். உரையாடுங்கள். உழையுங்கள். உங்கள் மனம் இணக்கம் பெறட்டும்.

30. உங்கள் தீர்மானம் எல்லாருக்கும் பொது வானதாக இருக்கட்டும். உங்கள் இதயம் பிற இதயங்களுடன் ஒன்றுபட்டு இருக்கட்டும். உங்கள் மனப்பாங்கு பிறர் மனத்துடன் ஒன்றியிருக்கட்டும். இதன் பயனாக மகிழ்ச்சியோடு நீங்கள் பிறருடன் ஒத்துவாழ்வீர்கள்.

31. பொதுநன்மைக்காகப் பாடுபடுங்கள். பொதுநன்மைக்காக சிந்தனை செய்யுங்கள். உங்கள் மனம் பொதுநன்மைக்காக இயங்கட்டும். உங்கள் சகவாசம் பொதுநன்மைக்காக ஏற்படட்டும். பிறருடன் ஒன்றி ஒற்றுமையாக இருப்பீராக.

32. உலகத்தைப் புரிந்துகொள்ளும் தன்மை, சர்வதேச அறிவு ஆகிய விதைகளை உங்கள் இதயங்களில் விதையுங்கள். அன்பு கமழ்ந்த இணக்கம், ஒற்றுமை, சகோதர பாவம், தோழமை உணர்வு ஆகியவையே இன்று உலகிற்குத் தேவை. உலக மக்களிடையே சகோதர உணர்வு என்ற பாலத்தினை அமையுங்கள்.

2. அன்பு என்னும் செய்தி

33. அன்பு, இரக்கம் என்னும் உணர்வுகளைப் பரப்பிடுங்கள். சேவை, சகோதர பாவம், தோழமை என்னும் செய்திகளைப் பரப்பிடுங்கள்.

34. நட்பு, அன்பு, பரிவு ஆகிய வழிகளே மகிழ்ச்சிக்கான பாதை.

35. பிறரை நேசியுங்கள். உயிரினங்கள்பால் அன்பு காட்டுங்கள். எல்லாரையும் நேசியுங்கள். உயிரினங்கள் அனைத்தையும் நேசியுங்கள்.

36. இவ்வுலகம் என்பது சத்திரம். இதனுள் ஆண்களும், பெண்களும் அன்பு, பரிவு, தியாகம், துறவு ஆகிய உணர்வுகளால் பிணைக்கப் பட்டுள்ளனர்.

37. புவியில் பேராற்றல் மிக்கது அன்பு. அன்பே இறுதியில் வெற்றி கொள்ளும்.

38. தான் எனும் அகங்காரத்தைவிடுத்து தன்னலம் அற்ற நிலையில்தான் உண்மையான அன்பும் பரிவும் உணர இயலும்.

39. இயற்கையின் நியதியின் வரம்பு அன்பு. அன்பே மனித இயல்பின் அடிப்படை.

40. முதலில் உங்களை நீங்கள் நல்ல முறையில் மாற்றி அமைத்துக்கொண்டால்தான் உலகத்தை மாற்றியமைக்க முடியும்.

41. கொடுத்து பணிபுரிந்து இருப்பதை பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அன்பினைக் காட்ட முடியும்.

42. நல்லவராயிருப்பது என்பது பிறருக்கு நன்மை செய்வது என்பதே. தனக்கு நல்லவராயிருப்பதற்கு நல்லவராயிருத்தல் என்று பொருளாகாது.

43. நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே அன்பு இயங்குகிறது.

44. பிறருக்குத் தொல்லை கொடுக்காதீர்கள். உங்கள் மனத்தை ஆராய்ந்து பாருங்கள்.

45. அவநம்பிக்கையே பொறாமையை வளர்க்கிறது.

46. வெறுப்புக் காட்டுவோரிடமும் அன்பினைப் பொழியுங்கள். இதுவே சநாதன நெறி.

47. நம்பிக்கையற்று நடப்போரிடம் நம்பிக்கையுடனும் மோசமாக நடப்போரிடம் நல்ல முறையிலும் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

48. பொய்யைக் காட்டிலும் உண்மை வலிமையானது. தீமையைக் காட்டிலும் நன்மை வலிமைவாய்ந்தது. வெறுப்பினைக் காட்டிலும் அன்பு வலிமையானது. எனவே உண்மையாளராக, நல்லவராக, அன்பு காட்டுபவராக விளங்கிடுவீர்.

49. தோழமை உணர்வு, ஒற்றுமை, இணக்கம் காட்டி உலகில் வாழுங்கள்.

---

3. வழிபாடு கலந்த சேவை மூலம் அன்பினை வெளிக்காட்டுங்கள்.

50. சேவை என்பது அன்பின் விரிவாக்கம். ஆன்ம பரிபாகம் என்பதே பயன்.

51. உண்மையான அன்பு சேவை மூலம் வெளிப்படுகிறது.

52. களைப்பற்ற தன்னலமற்ற சேவை மூலம் வெளிப்படும் பிரபஞ்சம்பால் உள்ள அன்பு மனித இதயத்தை விரிவாக்கி, அவருக்குத் தூய்மை அளிக்கிறது.

53. கடவுள் வழிபாடாக பிறருக்குத் தன்னல மற்ற சேவை செய்தலே கர்மயோகம்.

54. அன்புடன் சேவை புரியுங்கள். தன்னல மற்ற பணியின் மகத்துவத்தை உணருங்கள்.

55. உங்கள் சொந்த தியானம், பேரானந்தம் ஆகியவற்றைத் தியாகம் செய்து, துன்புற்றவர்க்கு சேவை செய்யுங்கள். இதுவே உயரிய யோகம்.

56. ஏழைகளுக்கு உதவும் கண்ணியமிக்க வனைக் கடவுள் நேசிக்கிறார்.

57. வெளி உத்யோகத்தின் அடிப்படையில் அல்லது செய்கையின் அடிப்படையில் கடவுள் ஒருவனை மதிப்பிடுவதில்லை. இதயத் தூய்மை, சன்மார்க்கம் ஆகியவற்றைக்கொண்டே கடவுள் ஒருவனை மதிப்பிடுகிறார்.

58. கரங்களைப் பணிக்கும்; மனத்தை இறை வனுக்கும் கொடுங்கள்.

59. சேவையை யோகமாக மாற்றுங்கள்.

60. ஆன்மீக அடிப்படை இன்றி உண்மையான பரநலமோ, உயர்ந்த செயலோ ஏற்பட முடியாது.

61. தன்னலத்திலிருந்து பொதுநலத்திற்கு உன் குறிக்கோளை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். உலகப் பொருட்களிலிருந்து உங்கள் பார்வையினை ஆன்மீகப் பார்வைக்கு மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். யாவரிடமும் இறைவனைக் காணலாம்.

62. பிரபஞ்சத்துடன் நீங்கள் ஒன்றியுள்ளீர்கள் என்பதனை உணருங்கள். உங்கள் மனப்பான்மையை விரிவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் 'கீழ்' உணர்வுகளைப் புனிதமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

63. சரியான உணர்வுடன் செய்யப்படும், அன்புடன் ஆற்றப்படும் ஒரே ஒரு நற்பணி, தற்பெருமைக்காக வழங்கப்படும் லட்சக்கணக்கான ரூபாயைக் காட்டிலும் சிறந்தது.

64. சேவையையும் தியானத்தையும் ஒன்றிடச் செய்யுங்கள்.

65. மக்கள் சேவைக்கெனவும் தியானத்திற்கெனவும் ஒவ்வொரு விநாடியினையும் பயன்தரத் தக்க வகையில் செலவிடுங்கள்.

66. பிறரைக் கஷ்டத்திலிருந்தும், வருத்தத்திலிருந்தும் விடுவிப்பதற்காக, ஒவ்வொருவரும் ஏதேனும் செய்யுங்கள். அவனுக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுங்கள். பிறரின் துயரச் சுமையைக் குறையுங்கள்.

67. ஆட்சி செய்வதைக் காட்டிலும், பிறருக்குச் சேவை செய்வது மிகவும் சிறந்தது.

68. சிறிய செயல்களைச் சிறப்புறச் செய்வதில் தான் பெரிய செயல்களைச் செய்யும் ஆற்றல் அடங்கி உள்ளது.

69. தன் மனஅமைப்பை மாற்றிக்கொண்டு, இதயத்தைத் தூய்மையாக்கி, மனப்பான்மையை விரிவாக்கிக்கொண்டவரால் மட்டுமே தன்னலமற்ற சேவை பிறருக்குச் செய்ய முடியும்.

70. மக்கள் உங்களைப் பாராட்டவேண்டும் என்று எதிர்பார்த்து நிற்காதீர்கள். வாய்ப்புக்களை எதிர்பார்த்திருப்பதுதான் என் வழி. வாய்ப்புக் கிட்டும்போது சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உத்வேகத்துடன் இருங்கள்.

71. உங்கள்பால் வரும் வேலையை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். பிறர் கூறுவதைப் பொருட்படுத்தாமல் இதய பூர்வமாக அப்பணியைச் செய்யுங்கள். ஒருமுறை புறக்கணிக்கப்பட்ட வாய்ப்பு மீண்டும் வாராது.

72. இறை உணர்வுடன் செய்யப்படும் ஒவ்வொன்றும் சுலபமாகச் செய்யப்படக் கூடியதே.

73. தன்னலமற்ற முறையில் சிறப்பாக உங்கள் கடமையினை ஆற்றுங்கள். உங்கள் வேலைக் கிடையில் உங்கள் இதயத்தில் நீங்கள் கடவுளைக் காணலாம்.

74. சேவை செய்யுங்கள். கிருஷ்ண பரமாத்மாவும், இயேசுநாதரும் கீழ்மக்களுக்குச் சேவை செய்தார்கள். சேவை நம்மை உயர்த்துகிறது. நமக்கு நல்லுணர்வு ஊட்டுகிறது. நம்மை மாற்றியமைக்கிறது. கடவுளின் கருணையை நமக்குக் கொண்டு வருகிறது.

75. தன்னலமற்ற பணி மூலம், எல்லாருடனும் ஒன்றி, எல்லாரையும் நேசித்து, நம்முள் உள்ள பரமாத்மாவை எப்போதும் நினைவு கூர்ந்து, நம்மால் மாயைத் திரையைக் கிழித்துவிட முடியும்.

---

4. ஆன்மீக உணர்வே உலகக் கலாசாரத்தின் அடிப்படை

76. ஆன்மீக உணர்வே உண்மைக் கலாசாரத்தின் அடிப்படை. மாந்தரிடையே சாந்தியை அஃது ஏற்படுத்துகிறது.

77. ஆன்மீக உணர்வுடன் காணப்படும் அரசியல் முறை அன்பினை வலிமையடையச் செய்கிறது.

78. ஆன்மீகமே மனிதரின் உண்மையான மதம்.

79. அரசியலில் ஆன்மீகத்தைச் சேருங்கள். அப்போதுதான் உலகில் அமைதி நிலவும்.

80. மக்கள் ஒழுக்கமுள்ளவராயும் ஆன்மீக உணர்வுடையோராகவும் இருந்தால்தான் உலகம் இருக்க முடியும், இயங்க முடியும்.

81. ஆன்மீக வாழ்வில்தான் ஆனந்தமும் அமைதியும், நாடப்பட வேண்டும்.

82. கண்ணிய நெறிகள், ஆன்மீகக் கோட்பாடுகள் ஆகியவற்ருல் முறைப் படுத்தப்பட்ட பாதுகாப்பு, நிரந்தர அமைதி ஆகியவற்ருல் மட்டுமே நாட்டில் அமைதி நிலவ முடியும்.

83. மனித இனத்திற்கு ஆன்மீக உணர்வில் புனர்ஜென்மம் இப்போது அடிப்படைத் தேவை.

84. ஆன்மீகக் கோட்பாடுகளுக்கு முதலிடம் கொடுங்கள்.

85. ஆன்மீக பலத்தின் பாரம்பரியமே ஒரு நாட்டின் அருட்செல்வம்.

86. பொருட்கள் அல்ல, ஆன்மாதான் முக்கியம்.

87. ஆன்மா பொருட்களை இயக்க வேண்டும்.

88. ஒழுக்கம், ஆன்மீக நெறிகள் இல்லாமல், வெறும் பொருட் செல்வம் மட்டும் ஒரு நாட்டுக்கு உண்மையான மகிழ்ச்சியினையும் அமைதியினையும் அளிக்காது.

89. பொருட் செல்வம் அதிகமாக ஆக, ஒழுக்க நெறி சிதைகிறது.

90. உண்மையான வளர்ச்சிக்கு செல்வம் ஒரு பெருந் தடை.

91. உலகத்தில் மற்ற செல்வங்கள் தேவை தான். ஆனால் அது ஒழுக்க, ஆன்மீகக் கோட்பாடு களுக்குப் புறம்பாக அமையக் கூடாது.

92. தனித்த ஆன்மீக லட்சியத்தின் அடிப் படையே மதத்தின் போதனை. இது பரப்பப்பட வேண்டும்.

93. பொருட்பற்று கெடுதல். ஏனெனில் அது மனிதனின் ஒழுக்கக் கோட்பாட்டினைக் கெடுக் கிறது.

94. மக்கள் நலனுக்காகப் பொருட் செல்வம் தேவை. ஆன்மீகக் கோட்பாடுகளுக்குப் புறம்பான வகையில் பொருட் செல்வத்தில் பற்றுவைத்தல் கூடாது.

95. மனத்தின் தத்துவத்தைக் காட்டிலும் இதயத்தின் தத்துவம் முக்கியமானது.

96. பொருட் செல்வப் போதை கடவுட் காட்சியை மறைக்கிறது.

97. ஆன்மீகக் கோட்பாடுகளை விஞ்ஞானம் புறக்கணிக்க முடியாது.

98. ஆன்மீகக் கோட்பாடுகளால் இயக்கப் படாவிட்டால், விஞ்ஞானம், பொருளாதாரம், அரசியல் ஆகிய அனைத்தும் மனித இனத்தை அழிவை நோக்கி இட்டுச் செல்லும்.

99. அதிக அளவிலான உலக நூலறிவு மனிதனை ஆன்மீக உலகில் முழு முட்டாள் ஆக்கி விடுகிறது.

100. நாகரிகம் முன்னேறுவதற்கேற்ப நம் வாழ்க்கையில் சிக்கலும் குழப்பமும் அதிகமாகின்றன.

101. உலகாயதமான பொருட்பற்று நிறைந்த வாழ்க்கை குழப்பம், அதிருப்தி ஆகியவற்றை உண்டாக்குகின்றது.

102. உலகப்பற்று நிறைந்த வாழ்க்கை, ஒழுக்க, ஆன்மீக வளர்ச்சியினைத் தடை செய்கிறது.

103. சமூக, தொழில் நுட்ப நோக்கு மாறி மனிதனுக்கு தெய்வீக வாழ்வின் அவசியத்தை உணர்த்திட வேண்டும்.

104. வாழ்க்கை மர்மமானது. இந்த மர்மத்தின் வெளிப்புற ஓரத்தின் இயக்கத்தையே விஞ்ஞானம் தொடுகிறது.

105. புற உலகை விஞ்ஞானி வெல்கிறான். யோகி அகத்தை வென்றவன். புற உலகை வெல்வதைக் காட்டிலும் அகத்தை வெல்வதே கஷ்டமானது. சிறப்பானதுங்கூட! அகத்தை வெல்வதால் முழு விடுதலை, நித்யானந்தம் கிட்டுகின்றன.

106. அணுகுண்டுகளும், ஏவுகணைகளும், நமக்குப் பரபரப்பை ஊட்டலாம். ஆனால் இவை எல்லாம் ஆன்மீக வேட்கையைத் தணிக்கா. மனித இனத்திற்கு இவற்றால் அமைதி கிட்டாது.

107. விஞ்ஞானம் முன்னேறியுள்ளது. மனித இனத்தின் நலத்திற்கு விஞ்ஞானம் உதவியுள்ளது. ஆனால் விஞ்ஞான அறிவு தவறாகப் பயன்படுத்தப் பட்டதால் பயம், அழிவு, ஒழுக்கச் சிதைவு ஆகியவை விளைந்துள்ளன.

108. அரசியல் கூட்டங்களைக் காட்டிலும் ஆன்மீக மாநாடுகள் மிகமுக்கியமானவை.

109. யோகத்தின் அடிப்படைத் தேவை களான இயமம் நியமம் [கட்டுப்பாடு, ஒழுக்க நெறி] ஆகியவை நாடு முழுவதற்கும் தேவை யானவை. இக் குறையை மக்கள் உணரவேண்டும்.

110. எண்ணத்திலும், செயலிலும், ஆன்மீகக் கோட்பாடுகளை ஏற்க மக்கள் தூண்டப்பட வேண்டும்.

111. தலைவர்கள் ஒழுக்க ஆன்மீக நெறிகளில் பயிற்றுவிக்கப்பட்டால் பின் நாடு சிறக்கும்.

112. அரசியல், விஞ்ஞானம், பொருளா தாரம் ஆகிய துறைகளில் மனிதனின் சாதனை சிறக்க வேண்டும் என்றால் அறமும் சுயநலமற்ற இதயமும் வேண்டும்.

113. சில குறைகளைச் சட்டங்கள் போக்கி விட முடியாது. இதய மாற்றம் தேவை.

114. நன்னெறிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். பிறருக்குத் தூண்டு கோலாக அமையக்கூடிய வகையில் உங்கள் வாழ்க்கை அமையட்டும்.

115. பக்தியும் விசுவாசமும் ஒருவர் மீது திணிக்கப்பட முடியா. இதய ஆழத்தினின்று அவை தாமாகவே ஊற்றெடுக்க வேண்டும்.

116. முதலில் உங்களைச் சீர்திருத்திக் கொள்ளுங்கள். அதன் பிறகு பிறரைச் சீர்திருத்த லாம்.

117. சொந்த வாழ்க்கையிலும், பொது வாழ்க்கையிலும் நீங்கள் நேர்மையானவராய் இருக்கிறீர்களா? சுயக்கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கிறீர்களா? உங்களின் சொந்த, தேசிய வியாபாரப் பெருமை எங்குள்ளது? இவ் வினாக்களுக்கு விடையளியுங்கள். அதன் பிறகு, ஆன்மீகம், கலாசாரம் ஆகியவற்றைப்பற்றி பேசலாம்.

118. அகங்காரத்தை அழியுங்கள். உங்கள் அகங்காரத்துடன் போரிடுங்கள். பிறரிடம் பரிவு, இரக்கம் காட்டுங்கள்.

119. தியாகிகளின் இரத்தத்தால் இவ்வுலகம் தொடர்ந்து இருக்கிறது. தியாகிகளே வரலாற்றை உருவாக்குகிறார்கள். தியாக புருஷர்களே சரித்திரம் படைப்பவர்கள். அரிய நெறிகளுக்காக உங்களைத் தியாகம் செய்யுங்கள். உங்களிடமிருந்து ஒளி பரவட்டும்.

---

5. உண்மைக் கலாசாரமும் கல்வியும்

120. மனிதனுள் புரையுண்டுள்ள தெய்வீகப் பண்புகளின் வெளிப்பாடே கலாசாரம். மனிதனுள் உள்ள ஆன்மாவின் வெளிப்பாடே கலாசாரம்.

121. மனிதனுள் உறையும் பரமாத்மாவின் மலர்ச்சியே உண்மை கலாசாரம்.

122. ஒரு நாட்டின் கலாசாரம் மக்களின் வாழ்க்கையில் வெளிப்பட வேண்டும்.

123. ஒரு நாட்டின் கலாசாரம் மக்களை மகிழ்ச்சி, திருப்தி நிறைந்தவர்களாக்கி, உண்மைப் பற்றுள்ளவராக்கி, சமநிலையுடன் நடைமுறை ஆன்மீக உணர்வுள்ளவர்களாக்க வேண்டும்.

124. வேற்றுமையில் ஒற்றுமை என்னும் ஆன்மீகத் தத்துவத்தை இந்தியக் கலாசாரம் அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது.

125. ஆன்மீகத் துறையில் வழிகாட்ட வேண்டுமென இந்தியாவை உலக நாடுகள் எல்லாம் எதிர்பார்த்து நிற்கின்றன. இந்தியாவால் மட்டுமே உலகத்தை ஆன்மீகப் பாதையில் இட்டுச் செல்ல முடியும்.

126. அணுகுண்டு நீர்வாயு குண்டு இவற்றால் உலகத்தில் அலுப்பு ஏற்பட்டு விட்டது. மனித இனத்தை எதிர்நோக்கியுள்ள சிக்கல்களுக்கான தீர்வுகாட்ட வேண்டுமென உலக நாடுகள் இந்தியாவை கேட்ட வண்ண முள்ளன.

127. உலக இளைஞர் அனைவரும் ஆன்மீக உணர்வு அற்றவராய் உள்ளனர். மனித இன வாழ்வின் சாற்றினை பொருள் மயக்கம் என்னும் விஷ ஜந்து உறிஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறது. ஒழுக்க ஆன்மீகக் கோட்பாடுகளை இளைஞருக்கு உபதேசியுங்கள். நற்பணி இதுவே.

128. நாளைய இந்தியா இன்று பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் உருவாக்கப்படுகிறது. நாளையத் தலைவர்களான இன்றைய மாணவர்கள்பால் நம் கவனத்தைத் திருப்பவேண்டும்.

129. இளம் வயதிலேயே ஒழுக்க நெறிகளில் இளைஞர்கள் வளர்க்கப்படாவிட்டால், ஆன்மா இல்லா உடல்போன்று நாடு இருக்கும்.

130. இளைஞர் இதயத்தில் ஆன்மீக விதை ஊன்றப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் அச்செடி நிழல் தரும் மரமாகி மனித இனம் முழுவதற்கும் பாதுகாப்புத் தரும்.

131. சிந்தனை செய்யவும், தியானம் செய்யவும், ஆழ்ந்த விசாரணை செய்யவும் ஆற்றல் கல்வியால் ஒருவருக்கு உண்டாக வேண்டும்.

132. உண்மையானவராக, ஒழுக்கத்தில் சிறந்தவராக, அச்சமற்றவராக, எளியவராக, கருணை உடையவராக இருப்பதற்கு மாணவர்களைக் கல்வி பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

133. நல்ல சிந்தனை, நல்ல வாழ்க்கை ஆகியவற்றுக்கான பயிற்சி அளிக்காத ஒன்று கல்வியே இல்லை.

134. பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் உண்மை, அன்பு, தூய்மை, நேர்மை, தன்னலம் அற்ற தன்மை, பணிவு, சகிப்புத்தன்மை, தைரியம், பரிவு இவையனைத்தும் பயனுள்ள வகையில் இளைஞர்பால் ஊட்டப்பட வேண்டும்.

---

6. மதமும் வேதாந்தமும்

135. வேதாந்தத்தின் மறுபெயர் மதம். அதன் அமைப்பு, லக்ஷியம் ஆகியவற்றை உணர்ந்து, அதனைத் தினசரி வாழ்க்கையில் கடைப்பிடியுங்கள்.

136. வாழ்க்கையினையும், கடவுளையும்பற்றி அறிந்துகொள்வதே வேதாந்தம். கடவுளில் வாழும் நடைமுறை வாழ்க்கையே வேதாந்தம்.

137. கடவுளை நோக்கி மனிதனின் சிந்தையின் முன்னேற்றமே வேதாந்தம். மனிதனின்

இதயம், ஆன்மா ஆகியவற்றின் கடவுளை நோக்கிய முன்னேற்றமே மதம்.

138. மேல்நாட்டு அறிஞர்கள் நினைப்பது போல தத்துவம் வேறு, மதம் வேறு இல்லை.

139. வேதாந்தம் மதத்திற்கு விளக்கம் தருகிறது. மதம் வேதாந்தத்தைச் சிறப்புடன் திகழச் செய்கிறது.

140. தங்கள் லட்சியத்தின் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, மதமும் வேதாந்தமும் சூழ்நிலையைக் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

141. வேதாந்தம் வாழ்க்கை, உள் சிக்கல்கள் ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்க வேண்டும்.

142. வேறுபாட்டு நிலையினின்று ஒற்றுமைக்கு, பிரிவிலிருந்து இணைப்பிற்கு, அடிமை நிலையிலிருந்து விடுதலைக்கு, முடிவுள்ள நிலையிலிருந்து முடிவற்ற நிலைக்கு, குறை நிலையிலிருந்து குறைவற்ற முழுநிலைக்கு மனிதனை மதம் இட்டுச் செல்லவேண்டும்.

143. உண்மை, அன்பு என்னும் ஒரே ஒரு மதமே இருக்கிறது. சத்யமே கடவுள். அன்பே கடவுள்.

144. உள் உணர்வு பெற்றுள்ள மனிதன் பரமாத்மாவுடன் ஒன்றிடும் வழியினை நாடுகின்றான். இத்தகைய ஒருமைப்பாட்டிற்கான வழியே மதம்.

145. ஆன்ம பரிபாகம் அடைதலே மதம்.

146. பேரானந்தமே மதம்.

147. மனித இதயத்தில் மலரவேண்டுவது மதம்.

148. அறநெறிகள், ஆன்மீகக் கலாசாரம், சமூக ஒழுக்க நியதிகள், அக வாழ்க்கையின் பரிணு மம், ஆன்ம பரிபாகம் ஆகியவற்றை உள் அடக் கியது மதம்.

149. உலக முழுவதிலுமே ஒரே கடவுளைக் காண்பதே உண்மையான மதமாகும்.

150. நல்ல பண்புகள், தூய்மை, பக்தி, சேவை, தியாகம், தியானம் ஆகியவையே மதத்தின் சாரம்.

151. கீழ்நிலைக்கு இறங்காமல் மனிதன் மனி தனுக வாழ வேண்டுமானுல், மதவெறி விலக்கப்பட வேண்டும்.

152. சடங்குகள், முறைகள் ஆகியவற்றுடன் மதத்தை இணைத்துக் குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள். ஆன்ம பரிபாகம் அடைதலே உண்மையான மதம்.

153. வேறுபட்ட முறைகள், வேறுபட்ட பாதைகள் இறைவனைச் சேருகின்றன.

154. போதனைகளிலும், வழிபாட்டு முறை களிலும், வேறுபாடுகள் இருந்த போதிலும், எல்லா மதங்களிடையினும் முடிவான முழுதான ஒற்றுமை உள்ளது.

155. இறுகிய நிலையினின்று மனிதன் விடு பட்டு, இதயம் அகன்று எவரையும் விலக்காது எல்லாவற்றையும் ஏற்கும் பக்குவம் மதநெறிப் பட்ட வாழ்க்கையால் மனிதருக்குக் கிடைக்கிறது.

---

7. சாது உங்களின் உயரிய அருளாளர்.

156. நற்பண்புகள் நிறைந்த ஞானியே உல கின் பேரருளாளர்.

157. சாதுக்கள், யோகிகள், மகான்கள் ஆகியோர் உலகின் சட்ட வல்லுனர்கள்.

158. சாதுக்களின் எண்ணம், வார்த்தை, செயல், ஏன், அவர்கள் வாழ்க்கை அனைத்தும் சாந்தி யின் இருப்பிடம். தனிமனிதர், நாட்டு மக்கள், உலக மக்கள் அனைவருக்குமான சாந்தியின் இருப்பிடம்.

159. ஓராயிரம் மக்களின் ஒரு மிக்க குரலைக் காட்டிலும் வலிமையானது ஞானியின் வாக்கு.

160. ஞானிகளின் வாக்கினுக்கு அதிக மரியா தை செலுத்துங்கள்.

161. ஞானிகளும் மதத்தலைவர்களும் ஒரு வருக்கொருவர் சண்டை இடுவதில்லை. குறுகிய மனம்படைத்த அவர்களின் சீடர்கள்தான் சண்டை யிடுகிறார்கள்.

162. எல்லா மதங்கள்பாலும், மதத்தலைவர் கள் பாலும், எல்லா மத ஞானிகள்பாலும் மரியாதை காட்டுங்கள்.

163. எல்லா மத வேத நூல்கள், ஞானிகள் ஆகியோரிடம் உள்ள ஒற்றுமையை உணருங்கள்.

164. பேராசை, வெறுப்பு, சுயநலம் பொறா மை உணர்ச்சி மலிந்த இவ்வுலகில் நீதி, கட்டுப் பாடு, சகிப்புத் தன்மை, சுதந்திரம், சமத்துவம் ஆகிய நெறிகளின் தேவைகளை மதபோதகர்கள் வலியுறுத்த வேண்டும்.

165. உலக அரசு அமைப்பதற்கேற்ற வகை யில் தேசிய அரசுகளுக்கு மதபோதகர்களும் ஞானி களும் வழி காட்ட வேண்டும்.

166. அவரவர் காலமொழி உச்சரிப்புக்கேற்ப மதபோதகர்களும். வேதாந்திகளும் உரையாற்ற வேண்டும்.

167. சமூக, பொருளாதார அரசியல் துறைகளில் ஆட்சி செய்பவரின் மனத்துள் உயர்ந்த வாழ்க்கை நெறிகளைப் பதியச் செய்வதற்கான வழி வகைகளைக் குறித்து மத போதகர்களும் வேதாந்திகளும் சிந்திக்க வேண்டும்.

168. உலகத்தின் பதட்ட நிலையைக் குறைத்து பிரபஞ்ச சகோதர உணர்வு, அமைதி, நல்லெண்ணம், புரிந்துகொள்ளும் இயல்பு, பரஸ்பர வளம், ஆன்மீக ஞானம் ஆகியவற்றை வளர்ப்பதற்கு எல்லா ஆன்மீக மகான்களும் யோகிகளும், சாதுக்களும் ஒன்றுபட்டு உழைக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம் – 10.

சிவானந்த வாணி.

1. யோகம் என்னும் தெய்வீக இயல்
2. சந்நியாசத்தின் முக்கியத்துவமும் பெருமையும்
3. ஞான வாக்கு.

1. யோகம் என்னும் தெய்வீக இயல்

1. யோகம் என்பது ஆன்மாவின் வாழ்க்கை. அது வாழ்வில் இயல். ஒருங்கிணைந்த வாழ்வு, அக வளர்ச்சியே யோகம்.

2. தெய்வத்தின் இயக்கமே யோகம்.

3. யோகம் என்பது அகத்தின் கல்வி முறை. உடல், மனம், அறிவு ஆகியவற்றின் கல்வி மட்டும் அல்லாது ஆன்ம வளர்ச்சிக்கான கல்வி முறை யோகம்.

4. பூரண வாழ்க்கையே யோகம்.

5. நற்பண்புகளுடன், திறமை மிக்க செயல்களுடன், விருப்பு வெறுப்பில்லாத மனப்பான்மையுடன், பற்றற்ற மனநிலையுடன், ஆன்மீக நெறிகளுக்காகத் தன்னை அர்ப்பணித்துக்கொண்டு நல்ல முறையில் நடத்தப்படும் வாழ்க்கையே யோகம்.

6. யோகம் என்பது ஒருதலைப்பட்டதில்லை. எல்லாம் இணைப்பது யோகம். உடல், மன, ஒழுக்க நெறிகளை வளர்ப்பதற்கான கல்வி முறை என்பதுடன், ஆன்மீக உயர் கலாசாரத்தையும் வளர்க்கும் கல்வி முறையே யோகம்.

7. நடைமுறை ஆன்மீக நெறியே யோகம்.

8. யோகம் என்பது வாழ்க்கை முறை. வாழ்க்கையிலிருந்து தனித்து நிற்பதன்று யோகம். யோகமே வாழ்க்கை. வாழ்க்கை என்பதே யோகம். யோகம் வாழ்வுடன் இணையும் போது அது வாழ்க்கை ஆகிறது.

9. செயலைத் துறப்பது இல்லை யோகம். சரியான உணர்வுடன் ஆற்றப்படும் திறமையான செயலே யோகம்.

10. வீட்டைவிட்டும், மனித சஞ்சாரத்தை நீங்கியும் ஓடி விடுவது இல்லை யோகம். ஆனால் வீடு, சமூகம் ஆகியவை குறித்து மனோபாவத்தைச் சிறுகச் சிறுக மாற்றி அமைத்துக் கொள்வதே யோகம்.

11. யோகம் என்பது சமநிலை. செயலில் திறமையே யோகம். புலன்கள் மனம் ஆகியவற்றைக் கட்டுப் படுத்துவதே யோகம். கடவுள்பால் மனத்தைப் பதிப்பதே நித்யயோகம்.

12. சுயநல நோக்கமின்றி, பற்றற்ற நிலையில் திறமையாகச் செயலாற்றுவது யோகம்.

13. திறமையாகக் கடமையாற்றுவதே யோகம்.

14. தர்மத்தைப் பாதுகாப்பது யோகம்.

15. மனத்தையும், புலன் பொறிகளையும் கட்டுப்படுத்துவது யோகம்.

16. வயது அந்தஸ்து பேதம் இல்லாமல் அனைவருக்கும் உரிய ஏற்ற பாதை யோகமாகும்.

17. யோகம் என்பது ஆசனங்கள் பிராணாயாமம் நிறைந்த வெறும் உடற்பயிற்சி என்று நினைப்பது தவறு.

18. பெரும்பாலான மக்கள் உடற்பயிற்சி யோகாசனங்களுடன் நிறுத்திக் கொண்டு விடுகின்றனர். ஏனென்றால் உண்மையான யோகத்திற்கு திறமையான குருவின் வழிகாட்டலுடன், தனியான வேட்கையுடன் சுயக்கட்டுப்பாடும் தேவை.

19. யோகம் உங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வருகிறது. பணியில் மனம் ஒருமுகப் படுத்துவதற்கு யோகம் உதவுகிறது.

20. யோகம் ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடு, நிதானம், அமைதி நிலை ஆகியவை அளித்து, வியக்கத் தக்க வகையில் ஒருவரின் வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கிறது.

21. யோக வாழ்க்கை முறை பரஸ்பர உணர்வினை ஆழப்படுத்தி, கடவுளை அறிந்து கொள்வதிலும் கடவுளுடன் மனிதனுக்குற்ற தொடர்பினைப் புரிந்து கொள்வதிலும் உதவியாக உள்ளது.

22. அஞ்ஞானத்திலிருந்து ஞானத்திற்கு, பலவீனத்திலிருந்து வலிமைக்கு, வேற்றுமையிலிருந்து ஒற்றுமைக்கு, வெறுப்பிலிருந்து அன்பிற்கு, தேவையிலிருந்து பூரணத்திற்கு, முடிவுள்ள நிலையி

லிருந்து முடிவற்ற நிலேக்கு, குறையிலிருந்து நிறை வுக்கு யோகம் நம்மை இட்டுச் செல்கிறது.

23. புறக்கணிக்கப்பட்டவருக்கும், வருந்து வோர்க்கும் நம்பிக்கை அளிப்பது யோகம். பல வீனர்களுக்குப் பலம் தருவது யோகம். நோயுற்ற வருக்கு உடல் நலமும் அஞ்ஞானிகளுக்கு ஞானமும் தருவது யோகம்.

24. யோகக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் மனம் உடல் மொழி மூன்றும் ஒன்றுபட்டு இயங்குகின்றன.

25. யோகப் பயிற்சியாளரிடம் ஒரு புதிய பார்வை, புதிய தேக ஆரோக்யம், புதிய அறிவு, புதிய வேதாந்த தத்துவம் புகுந்தோடி அவரை முற்றிலும் மாற்றியமைக்கிறது.

26. ஹடயோகம் வயிற்று உபாதைகளே நீக்கு கிறது. தைராய்டு சுரப்பி, முழங்கால், கணுக் கால், இடுப்பு ஆகியவற்றை ஆரோக்கியமாய் வைக் கிறது. சதைகளே இயங்கும் வகையிலும், எலும் புகள் முதிராமலும் ஹடயோகம் வைத்திருக்கிறது.

27. ஹடயோகம் கொழுப்பைக் குறைக் கிறது. உடலில் அழகு சேர்க்கிறது. மலச்சிக்கல், வாதம் ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது. இரத்தக் குழாய்களில் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி அவற்றை வளேயும் தன்மையில் வைத்துள்ளது.

28. யோகப் பயிற்சிகள், சுவாசப் பயிற்சிகள், எளிய முறையான வாழ்க்கை முறை, நல்ல எண்ணப் போக்கு, தியானம் ஆகியவை உடல் ஆரோக்யத்தைக் காப்பதற்கு அடிப்படையானவை. உயர் ஆற்றல், நீண்ட ஆயுள், நித்ய ஆனந்தம், அமைதி கிட்டுகின்றன.

29. யோகப் பயிற்சி பெறுவதற்கு உடலேப் பற்றிய முழு அறிவும் அதன் தன்மைகளும் நமக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

30. தன்னைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளுதல் யோக முறையின் அடிப்படை.

31. பிரபஞ்சத்தின் அடிப்படை நெறிகளுடன் ஒன்றிடுங்கள். இதுவே யோகப் பயிற்சியின் முதல் படி.

32. தன் சொந்த பயனைக் காட்டிலும் உலகத்தின் சொந்த நன்மைபற்றிய எண்ணமே யோகப் பயிற்சியாளருக்கு வேண்டும்.

33. இணைப்பு, இணக்கம் என்னும் யோகமே இன்று உலக முழுவதும் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

---

2. சந்நியாசத்தின் முக்கியத்துவமும் பெருமையும்

34. சந்நியாசம் என்னும் கருத்து பொதுவாக மக்கள் மனங்களுள் வேரூன்றினால்தான் உலகத்தில் உள்ள தீமைகள் யாவும் நீங்கும்.

35. பற்றற்றநிலை என்பதனைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு பின்பற்றுவதே சந்நியாசம். மனித இனத்தின் பல பிரச்சினைகளைச் சந்நியாசம் தீர்த்து வைக்கும்.

36. சந்நியாசம் ஏற்பவருக்கு அரிய பொறுப்புகள் உள்ளன.

37. சந்நியாசியின் வாழ்க்கை என்பதே தூய்மை.

38. சந்நியாசத்தின் முதுகெலும்பு ஞானம்.

39. நல்லது, கெட்டது ஆகியவற்றைப் பகுத்தறியும் விவேகம், விருப்பு வெறுப்பற்ற வைராக்யம் ஆகியவற்றால் சந்நியாச நெறி பாதுகாக்கப்படும்.

40. ஆசைகளைத் துறப்பதன் மூலம் சந்நியாசம் தோன்றுகிறது.

41. அகந்தையை அழிக்கும் விவேகமே சந்நியாசத்தின் முதல் நிலை. விவேகத்தின் முன் உலகப் பொருட்கள்பால் உள்ள பற்று உதிர்ந்து விடுகிறது.

42. சந்நியாசியின் வாழ்க்கை நெருப்பு. அந் நெருப்பை உலகத்தின் எந்தப் பொருளும் நெருங்க முடியாது.

43. வரலாற்றின் குழப்பமான காலங் களிலும் சந்நியாசிகள் தாமே 'சனாதன தர்மம்' என்ற நெருப்பினைக் கொழுந்துவிட்டெரியச் செய்து வந்திருக்கின்றனர்.

44. லௌகிகத்தில் உள்ளவன் தனக்கும் தன் குடும்பத்திற்குமென பற்றுடன் பாடுபடுகிறான். சந்நியாசி உலகப் பொது நலனுக்கென பயன்கருதா மல் பற்றற்ற நிலையில் ஏதேனும் ஒருவகையில் பணிபுரிகிறான். இதுவே சந்நியாசிக்கும் லௌகிக மனிதனுக்கும் உள்ள அடிப்படை வேறுபாடு.

45. மனத்தளவில் சந்நியாசியாக வாழ்ந்து தாமரை இலைநீர்போல வாழ்ந்தால் போதும் என்று கூறும் குடும்பத்தார் என்னதான், எவ்வளவுதான் மறுத்தபோதிலும் உலகப் பொருட்களிடம் அவனுக்குள்ள பற்று என்னும் பலவீனத்தை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறான்.

46. குடும்பப் பந்தங்களைச் சந்நியாசி களைந் தெறிகிறான். ஆனால் அதே சமயத்தில் புதியவர் களுடன் குடும்பப் பந்தம் கொள்கிறான். இது வருந் தத் தக்கது.

47. பணத்தாசை, தன்சுகம், பெண் சகவா சம் ஆகியவை கொண்டுள்ள சந்நியாசி சந்நியாச ஆச்ரமத்திற்கே பேரிழுக்கானவர்.

48. குடும்ப வாழ்வில் ஏற்கப்படும் சந்நியாசம் நீடிக்காது. விரைவில் வீட்டை நோக்கி அவன் திரும்பி நடை போடுகிருன்.

49. வைராக்கியமும், மன உறுதியும் அற்றவன் சந்நியாசத்தை விரும்பிய போதிலும், சந்நியாசம் ஏற்கத் தயங்குகிருன்.

50. லோகாயதமும், சந்நியாசமும் இணைந்து செயல்பட முடியாது.

51. புறப்பொருட்கள்பால் நாட்டம் கொண்டுள்ளவர் அகத்துள் சந்நியாசியாக இருக்க முடியாது.

52. விவேகம், வைராக்கியம், உண்மையான பாவம், சுயக்கட்டுப்பாடு ஆகியவை இல்லாத சந்நியாசி உண்மையில் லௌகிக மனிதனே.

53. உலகத்தில் வாழ்ந்து கடமைகளை ஒழுங்காக ஆற்றும் குடும்பஸ்தன் விவேகம், வைராக்கியம், உண்மையான பாவம், சுயக்கட்டுப்பாடு ஆகியவை கொண்டிருப்பானுகில் அவனே உண்மையான சந்நியாசி.

---

3. ஞான வாக்கு

54. மரணத்திற்கு நம்மை இட்டுச் செல்பவை இரண்டு எழுத்துக்கள், மூன்று எழுத்துக்கள் நம்மை நித்ய பிரம்ம நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. 'மம' அல்லது 'என்' என்னும் எழுத்துக்கள் மரணத்திடம் நம்மை இட்டுச் செல்கின்றன. 'ந-மம்' எனது இல்லை என்னும் எழுத்துக்கள் நித்திய நிலைக்கு நம்மை இட்டுச் செல்கின்றன.

55. மாயை பொய்யானது. உலகம் புறத்தில் பொய்த் தோற்றமுடையது. மனம் அகத்தில் பொய்யானது.

56. வெறுப்பு வெறுப்பையே வளர்க்கிறது. அன்பு அன்பினையே பெறுகிறது. பயம் பயத்தை வளர்க்கிறது. இதுவே உலகியல் விதி.

57. உலகில் உணர்ச்சி என்பது தொற்று நோய்.

58. ஆன்மீக நெறி தொற்று நோயைக் காட்டிலும் விரைந்து பரவக் கூடியது.

59. மனிதருடன் கொள்ளும் நல்லிணக்கம், ஒழுக்க நெறி. கடவுள்பால் கொள்ளும் தொடர்பு ஆன்மீக நெறி.

60. உண்மை எங்கிருந்து வந்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

61. எது நல்லதோ அஃது உண்மையுங் கூட!

